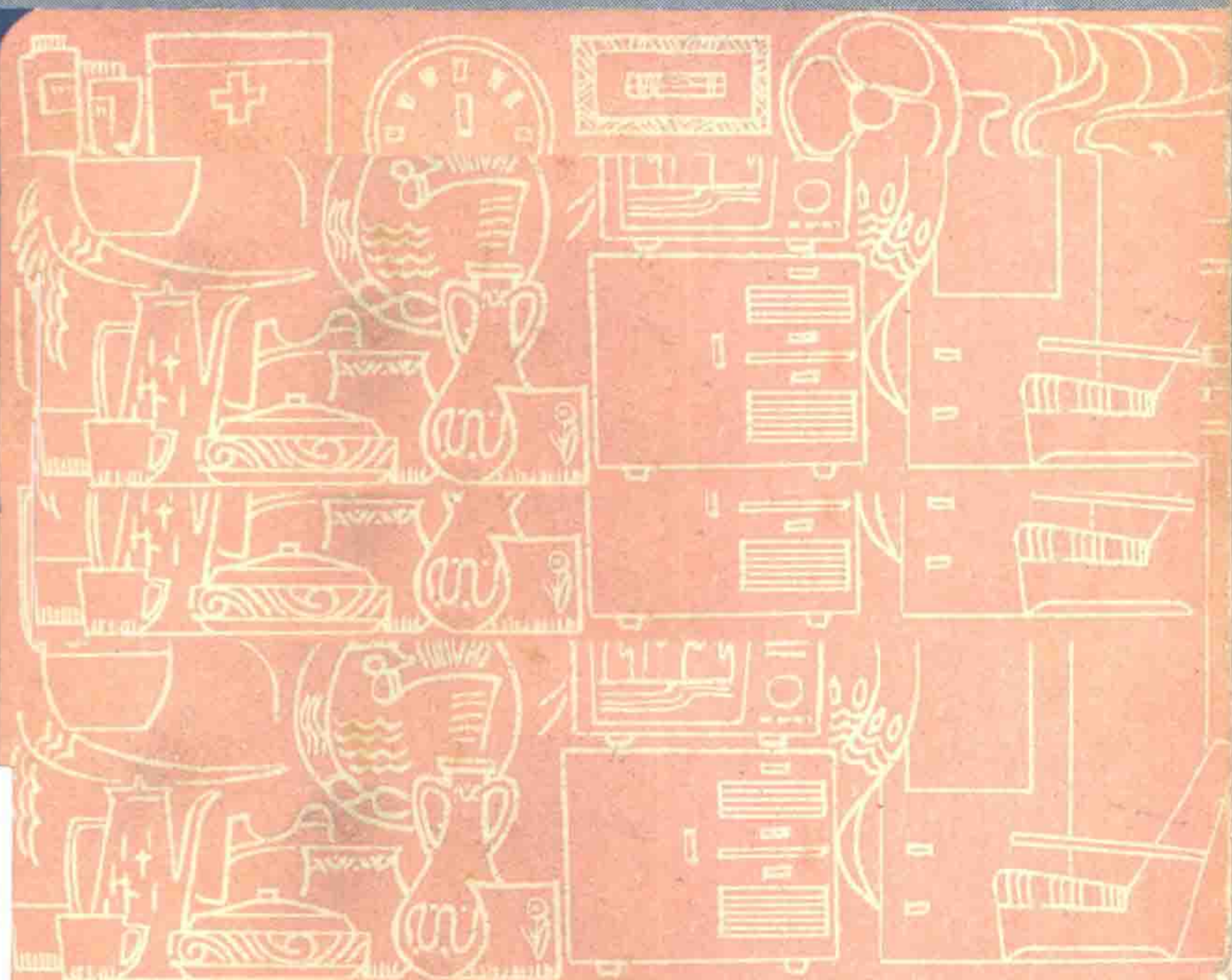
家庭日用大全



浙江科学技术出版社

Z19



统一书号：17221 · 2
定　　价：1.40 元

家庭日用大全

编 者 的 话

本书早在1958年1月初版问世，出版后曾得到广大读者的好评。但由于林彪、“四人帮”极左路线的干扰和破坏，本书被诬为宣扬封资修的坏书而十多年不见天日。

实践是检验真理的唯一标准。“四人帮”粉碎以后，广大读者纷纷来信要求重版本书。由于科学技术日新月异，原书内容已不能适应当前的需要。在三中全会精神的鼓舞下，我们解放了思想，决定重新组织力量编辑出版，以期对提高全民族的科学文化水平和实现“四化”有所裨益。

在这次重编过程中，承杭州市教育局、杭州市清波幼儿园、上海工艺美术研究室、上海铁路局杭州分局、浙江省交通局、中国民航浙江省管理局、杭州市邮政局、杭州市电信局、杭州市园林管理局等单位提供资料或组织、编审稿件；浙江医科大学副教授王曼、浙江省中医研究所董浩等同志审阅、修改了保健指导方面的材料；杭州市多年从事幼儿教育工作的张似男、陈桂芬等同志编写了幼儿教育方面的材料；上海市编结工艺师冯秋萍以及杨秀丽等同志编写了绒线编结材料；杭州市特级厨师丁楣轩等同志编写了菜谱。由于本书内容广泛，编、审者众多，不可能一一署名，特在此向参与本书编写、审稿和提供资料的同志们深致谢意。

由于时间仓促，本书编选内容尚不够完善，希望读者多提宝贵意见，以便再版时补充、修改。

1979年10月

目　录

新型家庭

什么叫家庭……………………… 1
解放后家庭关系的变化………… 2
怎样建立幸福的新家庭………… 3
怎样做到勤俭持家……………… 4
夫妻和睦团结…………………… 6
尊敬父母长辈…………………… 7
正确对待子女婚姻……………… 8
邻里互敬互助…………………… 9
家庭生活丰富多采………………10

幼儿教育

为什么要重视幼儿教育…………12
应该把孩子培养成为怎样的人…13
一、健康的体魄……………………13
二、良好的品德……………………14
三、发达的智力……………………17
目前家庭教育中存在的问题……18
一、溺爱……………………………18
二、偏爱……………………………19
三、吓唬、哄骗……………………20
四、体罚与变相体罚………………21
五、课业负担过重…………………21
怎样正确地教育孩子……………22
一、坚持正面教育和严格要求……………………………22
二、父母的示范作用………………23
三、家庭成员的要求一致…………23
四、丰富的生活内容………………24
五、正确运用表扬和批评…………25
六、一分为二地、发展地看待孩子……………………………25
七、家庭与幼儿园、小学密切配合……………………………26
八、正确对待孩子的缺点错误……………………………26
附：幼儿教学参考资料…………27
一、儿歌（28首）…………………27
二、谜语（31则）…………………35
三、智力游戏（23则）……………39
四、故事（16则）…………………44
诚实的列宁………………………44
少年英雄何运刚…………………45
孤胆英雄岩龙……………………46
在烈火中永生……………………47
牛顿童年的故事…………………49
公鸡为什么脸红了………………51

老鼠吃猫 ……………………51
龟兔赛跑 ……………………52
要下雨了 ……………………53
小青蛙找尾巴 ………………54
小公鸡找耳朵 ………………55
小猴吃瓜果 …………………58
骄傲的“0” ………………59
小马良 ………………………59
卖火柴的女孩 ………………62
渔夫和金鱼的故事……………64
五、歌曲（12首）……………72
五爱歌 ………………………72
排排坐 ………………………72
我爱我的小动物 ……………73
洗手歌 ………………………73
我是一棵小树苗 ……………73
一分钱 ………………………74
李小多分果果 ………………74
我是一粒米 …………………75
娃哈哈 ………………………75
劳动最光荣 …………………76
我们的朋友遍天下……………77
划船歌 ………………………77

衣着知识

裁剪和缝纫……………………78
怎样量尺寸……………………78
识别织物正反面………………79
用料计算………………………80
简易裁剪实例…………………83
普通尿布 ……………………83
四方形蜡烛包 ………………84
围涎 …………………………85
斗篷 …………………………86
婴孩帽子 ……………………86
婴孩衬衣 ……………………87
婴孩短外衣 …………………88
开裆连衫裤 …………………89
夏季婴孩连衫裤 ……………90
工装裤 ………………………90
满裆裤 ………………………91
背带短裤 ……………………92
背带裙 ………………………92
幼儿连衫裙 …………………93
幼儿罩衫 ……………………95
幼童大衣 ……………………96
斜裁裙 ………………………97
胸罩 …………………………98
三角裤 ………………………99
短袖运动衫 …………………99
女中式上装 …………………100
旗袍 …………………………102
成人连衫裙 …………………102
附：三角针和花绷操作法……104
钮洞做法 ……………104
葡萄钮做法 …………108
女式服装领、袖、袋型
参考图 ……………110
儿童服装规格及排料图 ……112
套袖倒穿衫 …………………112

女童裙衫……………………112
女童娃娃衫…………………113
男童短袖、短裤套装 ………114
开裆裤 ……………………115
田鸡裤 ……………………115
男、女童工装裤 …………116
男、女童长裤 ……………117
男童长、短袖衬衫 ………118
女童长、短袖衬衫 ………119
男童两用衫…………………120
女童两用衫…………………121
男童军装……………………122
女童军装……………………123
女童护胸裙、背带裙 ……124
成人服装排料图 ……………124
男西装短裤…………………125
中山装(连裤)………………125
男长袖衬衫…………………126
男短袖衬衫…………………127
女长裤………………………127
女两用衫……………………128
女长袖衬衫…………………129
女短袖衬衫…………………129
女军便装……………………130
女装袖罩衫…………………130
节约利废 ……………………131
男、女节约领 ………………131
小改大式样…………………132
旧裤翻新……………………134
巧用边角料…………………135
洗涤、收藏和保养 …………136
保藏的一般常识 …………136
怎样识别织物中的各种纤维
……………………………137
怎样区别人造毛和合成毛 …139
怎样控制化学纤维织物的熨烫
温度 ……………………139
混纺毛织物洗涤养护法 ……140
人造棉、绸织物洗涤养护法…140
锦纶混纺织品洗涤养护法 …141
涤纶混纺织品洗涤养护法 …141
腈纶混纺织品洗涤养护法 …142
维纶混纺织品洗涤养护法 …142
丙纶混纺织品洗涤养护法 …143
氯纶混纺织品洗涤养护法 …143
羊毛衫和腈纶衫的保养 ……144
腈纶膨体纱的养护 …………144
毛料衣物的洗涤和收藏 ……145
丝绸衣物的洗涤和收藏 ……145
棉织棉毛衫裤、卫生衫裤、
球衫裤的保养 ……………146
棉织汗衫和背心的保养 ……146
怎样洗香云纱 ………………147
怎样洗羊毛皮 ………………147
毛线倒伏复原法 ……………147
怎样洗净被烟熏黑了的蚊帐
……………………………147
尼龙纺织品的粘补 …………148
锦纶和弹力锦纶丝袜的保养
……………………………148

锦纶袜和锦棉袜的保养 ……148
胶鞋的养护 ……149
球鞋的养护 ……149
皮鞋的挑选和保养 ……149
翻毛皮鞋整洗法 ……150
白皮鞋的养护 ……150
压模底皮鞋的养护 ……150
塑料凉鞋的养护 ……151
鞋子的尺码 ……151
雨衣的保养 ……152
棉布衣物污渍洗涤法 ……153
化学纤维衣物去污渍法 ……154
洗衣不掉色的方法 ……155
怎样染衣物 ……155
复染怎样选色 ……155
怎样染毛线 ……156
怎样染毛织品 ……156
怎样染棉织品 ……157
怎样染丝织品 ……157

编结工艺

棒针 ……158
针法和符号说明 ……158
双边单罗纹起头法 ……161
新式收口法 ……164
平针缝合法 ……164
棒针花式 ……164
鱼笼花 ……165
蔷薇花 ……165
倒挂金钟 ……166
穿菱花 ……166
珠网花 ……167
倒垂银链 ……167
双叶花 ……168
饼干花 ……168
胡桃花 ……169
松针花 ……169
蜡梅花 ……170
六角莲蓬 ……170
金铃子 ……171
空心蝴蝶 ……171
古城花 ……172
斜直形花 ……172
鱼网形花 ……173
镂空辫子 ……173
玉米丰收 ……174
海星星 ……174
花砖式 ……175
小风车 ……175
立体方格 ……176
双珠花 ……176
庭柱形 ……177
金绞链 ……177
迭红桃 ……178
鳍骨 ……178
橄榄枝 ……179
郁金香 ……179
小小格 ……180
草梅 ……180
满天星 ……181

太阳花 ……181
双色微波形 ……182
双色双层网 ……182
花边图案(1) ……183
花边图案(2) ……183
花边图案(3) ……184
花边图案(4) ……184
花边图案(5) ……185
花边图案(6) ……185
花边图案(7) ……186
花边图案(8) ……186
花边图案(9) ……187
花边图案(10) ……187
小猫图案 ……188
小鸭图案 ……188
小鸡图案 ……189
企鹅图案 ……189
钩针 ……190
基本针法及符号 ……190
钩针花式 ……195
双色微波形 ……196
双色鱼鳞花 ……196
扇子花 ……197
三色玉米花 ……197
连环方块花 ……198
芦扉花 ……198
水浮莲花 ……199
洋兰花 ……199
枸杞子花 ……200
蜻蜓花 ……200
夹竹桃花 ……201
凸条花 ……201
双色海鸥花 ……202
双色飞蝶 ……202
双色蚕豆花 ……203
双色绞丝花 ……203
聚宝盆 ……204
双色黛黛花 ……204
波萝花 ……205
幼苗花 ……205
鸽笼花 ……206
小蝴蝶 ……206
万年青花 ……207
梭子块花 ……207
莲蓬花 ……208
牡丹花 ……208
野菊花 ……209
长寿字花边 ……209
鸡冠花边 ……210
枣子花边 ……210
舞蹈花边 ……211
皇冠花边 ……211
蓓蕾花边 ……212
杜鹃花边 ……212
松针花方块 ……213
绣球花方块 ……213
葡萄花块 ……214
睡莲花块 ……214
万花筒 ……215
单色方块 ……215

海棠花块……………………215
金钱花 ……………………216
绞丝灯芯花……………………216
草席花 ……………………217
水仙花 ……………………217
风车形 ……………………218
鱼鳞海棠花……………………219
蝴蝶花边……………………219

饮食顾问

营养卫生 ……………………221
各种营养素的功能、来源及
其缺乏症 ……………………221
蛋白质 ……………………221
脂肪 ……………………222
糖类 ……………………223
热能 ……………………223
矿物质 ……………………224
维生素 ……………………225
水与人体的关系 ……………227
食品的挑选与鉴别 …………228
肉类 ……………………228
鱼类 ……………………228
蛋类 ……………………229
乳类 ……………………229
蔬菜和水果……………………229
豆类 ……………………231
罐头 ……………………231
盐 ……………………231
酱油 ……………………231
醋 ……………………232
糖 ……………………232
蜂蜜 ……………………232
糖精 ……………………232
味精 ……………………233
香料 ……………………233
常见食物营养成分表 ………234
食物的保存与防腐 …………243
冷藏法 ……………………243
干燥法 ……………………243
盐渍法 ……………………243
糖渍法 ……………………243
蒸煮法 ……………………243
烟熏法 ……………………243
封坛封罐法……………………244
防腐剂 ……………………244
消毒 ……………………244
防馊 ……………………244
怎样才算是合理营养 ………244
五点基本要求 ………………244
合理配膳……………………245
合理烹调……………………246
牛奶什么时间喝对身体益处大
……………………247
食物中毒及预防 ……………247
细菌性食物中毒 ……………247
毒蕈中毒……………………249
发芽马铃薯中毒 ……………250
河豚鱼中毒……………………250
青紫病 ……………………251

小儿营养 ……………………251
营养素需要量 ………………252
吃母乳好处多 ………………253
增加母乳方法 ………………253
人工喂养法 …………………253
牛奶、奶粉和炼乳喂法 ……254
怎样断奶 ……………………255
怎样回奶 ……………………255
婴儿副食品制备法 …………256
几种幼儿食物制备法 ………257
孕妇的营养 …………………259
乳母的营养 …………………260
老年人的营养 ………………261
几种病人的膳食处理 ………262
胃、十二指肠溃疡 …………262
病毒性肝炎病 ………………262
高血压病 ……………………263
动脉硬化、冠心病 …………263
结核病 ………………………265
细菌性痢疾 …………………266
肾炎 …………………………266
糖尿病 ………………………267
烹调技术 ……………………267
炒菜要注意哪些技术问题 …267
煮饭方法 ……………………268
焖烘烧饭法 …………………268
焖饭法 ………………………268
生米蒸饭法 …………………268
什景饭 ………………………268
八宝饭 ………………………269
饭串烟消除法 ………………269
各种小菜的烧法 ……………269

肉　类

红烧肉 ………………………269
清汤蹄子 ……………………269
走油肉 ………………………269
回锅肉 ………………………269
南乳焖肉 ……………………270
红烧狮子头 …………………270
炒肉片 ………………………270
椒盐排骨 ……………………270
糖醋排骨 ……………………270
糖醋里脊 ……………………270
红烧排骨 ……………………270
白菜卷 ………………………270
无锡肉骨头 …………………271
荷叶粉蒸肉 …………………271
南肉春笋 ……………………271
风肉冬瓜 ……………………271
毛豆肉丁 ……………………271
宫爆肉丁 ……………………271
干炸响铃 ……………………272
软炸猪肝 ……………………272
葱爆两样 ……………………272
葱花肉 ………………………272
栗子小排 ……………………272
子排炖萝卜 …………………272
火腿蚕豆 ……………………273
红烧羊肉 ……………………273
炒牛肉丝 ……………………273

鸡 鸭 类

一鸡三味（炒鸡丁、炖鸡汤、红焖鸡）……273
红烧鸡块……273
五香鸭子……273
清汤鸭子……273
酱鸭……274
卤鸭……274
盐水鸭……274
咖喱炒子鸭……274
红菱炒子鸭……274
红菱炒里脊……274
时件烩鸭血……274

鱼 虾 类

西湖醋鱼……275
绍式醋鱼……275
鲲鱼两吃……275
荷包鲫鱼……275
酥鲫鱼……275
葱焖鲫鱼……276
红烧鱼块……276
烧头尾……276
清蒸鲲鱼……276
溜鱼片……276
炒鱼片……276
桂花鱼丁……276
鱼吐司……276
清汤鱼圆……277
鱼头粉皮……277
紫菜卷……277
黄鱼两吃……277
红烧黄鱼……277
白鲞扣素鸡……277
面拖黄鱼……277
黄鱼羹……278
瑞祥带鱼……278
干烧带鱼段……278
糖醋带鱼……278
油爆虾……278
炸虾球……278
炒虾仁……279
菜心炒沙鱼……279
宁式鳝糊……279
炒鳝丝……279
苋菜黄鱼羹……279

蛋 类

充蟹黄……279
沙拉……279
赛螃蟹……279

热 炒 类

炒时件……280
炒虾腰……280
炒合菜……280
炒三鲜……280
雀菜里脊丝……280
炒素丝……280
炒腰子……280
炒三丁……280

炒辣酱 ……………………281
炒肚片 ……………………281
炒猪肝 ……………………281
葱爆猪肝……………………281
荠菜炒里脊片 ……………281
双插瓜炒肉丝 ……………281
烂糊肉丝……………………281
青椒炒肉丁…………………282
青椒炒鱼片…………………282
全家福 ……………………282
四样荤素……………………282

豆 腐 类

麻婆豆腐……………………282
肉丝豆腐……………………282
家常豆腐……………………282
番茄豆腐……………………283
梭子豆腐……………………283
沙锅豆腐……………………283
辣味豆腐……………………283
沙锅鱼头豆腐 ……………283
菠菜煎豆腐…………………283
西松豆腐……………………283
炸素肠 ……………………284
素火腿 ……………………284
素鸭 ………………………284
沙锅东坡腐…………………284

蔬 菜 类

酱烧茄子……………………284
糖醋炒藕丝…………………285
沙锅万年青…………………285
开洋炒菜心…………………285
炒二冬 ……………………285
番茄炒蛋……………………285
番茄肉丸……………………285
酿青椒 ……………………285
雪菜笋 ……………………285
麻辣笋 ……………………285
干烧笋 ……………………286
韭芽笋 ……………………286
油焖春笋……………………286
栗子烧素鸡…………………286
炒素蟹粉……………………286
栗子烧茭菜…………………286
榨菜边笋……………………286
木耳炒皮茭…………………286
醋溜茭菜……………………287

凉 拌 菜

白肚 ………………………287
猪肝拌菠菜…………………287
拌海蜇 ……………………287
拌莴苣笋……………………287
醋溜莴苣笋…………………287
拌小料 ……………………287
鸡丝拌粉皮豆芽 …………288
拌刀豆丝……………………288
花生糜拌豆腐干 …………288
咸蛋拌豆腐…………………288
肉丝拌粉皮…………………288

鲜椒松花……………………288
凉拌茄子……………………288
凉拌番茄……………………289
番茄杏仁豆腐………………289
豆松 ………………………289
辣白菜 ……………………289
油余花生……………………289

汤　类

肉丝蛋汤……………………289
三鲜汤 ……………………290
开洋笋汤……………………290
酸辣汤 ……………………290
火腿青菜汤…………………290
青菜蛋汤……………………290
番茄牛肉汤…………………290
菜心肉圆汤…………………290
腰花汤 ……………………290
头尾氽汤……………………290
全鸭汤 ……………………291
鲞扣鸡块(汤)………………291
鳓鲞氽丸子(汤)……………291
茭菜清蒸狮子头(汤)………291
清凉饮料的配制 ……………291
金银花饮料…………………291
鲜藕饮料……………………291
白菊花饮料…………………291
薄荷饮料……………………291
绿豆汤 ……………………291
甘草食盐饮料 ………………291
含盐番茄汤…………………291
含盐冬瓜汤…………………291
含盐茶 ……………………292
盐开水 ……………………292
西瓜翠衣汤…………………292
酸梅汤 ……………………292
番茄杏仁凉粉 ………………292
四季菜谱搭配 ………………292
春季菜单……………………292
夏季菜单……………………292
秋季菜单……………………293
冬季菜单……………………293
腌渍加工 ……………………293
咸菜 ………………………293
倒笃菜 ……………………294
烫菜干 ……………………294
霉干菜 ……………………294
萝卜干 ……………………295
豇豆干 ……………………295
梅子酱 ……………………295
番茄酱 ……………………296
山楂膏 ……………………296
山楂酱 ……………………296
冬瓜条 ……………………296
核桃糖 ……………………297
花生糖 ……………………297
鸡蛋糕 ……………………297
豆芽菜 ……………………297
笋豆 ………………………298
甜酱 ………………………298

豆瓣酱 ……………………298
阴豆酱 ……………………299
咸肉 ……………………299
酱肉 ……………………299
香肠、香肚 ……………………299
肉松 ……………………300
酱油风鸡 ……………………300
板鸭 ……………………300
酱鸭 ……………………301
皮蛋 ……………………301
咸蛋 ……………………302
甜酒酿 ……………………302
贮藏保管 ……………………303
鲜蛋保存法 ……………………303
鲜奶防酸坏法 ……………………303
酱油防霉法 ……………………304
红枣贮存法 ……………………304
绿豆贮存法 ……………………304
白菜贮存法 ……………………304
冬瓜贮存法 ……………………305
大葱保管法 ……………………305
茶叶保藏法 ……………………305
花椒防米蛀虫 ……………………306
柿子脱涩法 ……………………306
西瓜生熟识别法 ……………………306

保 健 指 导

常见疾病的认识和防治 ……………307
传染病 ……………………307
感冒 ……………………307
流行性感冒 ……………………307
麻疹 ……………………308
流行性腮腺炎 ……………………308
流行性脑脊髓膜炎 ……………………309
风疹 ……………………309
水痘 ……………………309
猩红热 ……………………310
百日咳 ……………………311
细菌性痢疾 ……………………311
病毒性肝炎 ……………………312
脊髓灰质炎 ……………………312
疟疾 ……………………313
流行性乙型脑炎 ……………………313
蛔虫病 ……………………313
蛲虫病 ……………………314
肺结核病 ……………………314
内科、儿科疾病和急救 ……315
支气管炎 ……………………315
胃肠炎 ……………………316
便秘 ……………………316
腹泻 ……………………316
呃逆 ……………………317
溃疡病 ……………………317
冠状动脉硬化性心脏病 ……318
尿路感染 ……………………318
癫痫 ……………………319
小儿腹泻 ……………………319
佝偻病 ……………………320
小儿惊厥 ……………………320
小儿遗尿 ……………………321

中暑 ……………………………322
昏厥 ……………………………322
毒蛇咬伤 ………………………323
毒虫螫伤 ………………………323
溺水 ……………………………323
电击伤（触电）………………324
一氧化碳中毒(煤气中毒) …324
外科、妇科和皮肤科疾病 …324
疖 ………………………………324
烧伤和烫伤……………………325
腰背劳损 ………………………325
骨折 ……………………………326
颈部扭伤（落枕）……………326
闭经 ……………………………326
月经过多 ………………………327
痛经 ……………………………327
滴虫性阴道炎…………………328
子宫癌 …………………………329
乳腺炎 …………………………329
头癣 ……………………………330
脓疱疮 …………………………330
湿疹 ……………………………331
荨麻疹（风疹块）……………331
手、足癣………………………332
神经性皮炎……………………332
虫咬皮炎 ………………………332
痱子 ……………………………333
臭汗症 …………………………333
痤疮 ……………………………334
皲裂 ……………………………334
冻疮 ……………………………334
口腔和五官疾病 ………………335
牙痛 ……………………………335
龋齿 ……………………………335
口角炎 …………………………335
溃疡性口腔炎…………………336
鹅口疮 …………………………336
麦粒肿 …………………………336
急性结膜炎……………………337
沙眼 ……………………………337
眼异物 …………………………338
外耳道异物……………………338
外耳道疖 ………………………338
内耳眩晕症(美尼尔氏病)……338
鼻腔异物 ………………………339
鼻出血 …………………………339
扁桃体炎 ………………………339
妇婴卫生常识 …………………340
月经期卫生 ……………………340
为什么会有月经 ………………340
月经期要注意些什么 …………340
孕期卫生 ………………………341
怀孕时应注意哪些问题 ………341
怀孕时的几种危险疾病 ………342
怎样计算预产期 ………………343
产后护理和婴儿护理 …………344
产后护理 ………………………344
初生儿护理……………………345
怎样照护早产儿 ………………346
怎样防治婴儿红臀 ……………347

婴儿吐奶怎么办 ……………348
怎样防止婴儿咬奶头 ………348
更年期卫生 ………………348
计划生育 ……………………349
为什么要计划生育 …………349
怎样做到计划生育 …………350
常用的避孕方法 ……………350
药物避孕 ………………350
工具避孕 ………………351
阴道内局部用药避孕 ………353
工具避孕与阴道内局部用药避孕并用 ………………354
使用避孕方法要注意些什么 ……………………354
长期避孕会不会引起不孕 …354
避孕失败时怎么办 …………355
绝育手术 ……………………355
绝育手术对身体有无影响 …356
性的知识 ……………………356
青春发育期为什么会有性欲冲动 ……………………356
怎样使性生活得到和谐 ……357
怎样才是适度的性生活 ……357
什么情况下要禁止性生活 …358
怎样控制过度的性欲冲动 …358
女方对性生活不感兴趣怎么办 ……………………359
性行为时女方缺乏快感是否影响受孕 ………………359
性行为后喝冷水吃冷食是否有生命危险 ……………359
怎样治疗早泄 ………………359
手淫有什么危害 ……………360
家庭医疗小技术 ……………360
体温检查法 ………………360
脉搏检查法 ………………362
皮下注射法 ………………362
肌肉注射法 ………………362
常用消毒法 ………………363
皮肤擦浴降温法（酒精擦浴）363
冷敷法与热敷法 …………364
点眼药法 …………………365
小外伤的处理 ……………365
外伤止血法 ………………365
简易针灸法 ………………366
艾灸法 ……………………371
按摩法（推拿）……………372
刮痧法 ……………………373
人工呼吸法（口对口吹气法）373
饮水消毒法 ………………374
医疗体育 ……………………375
简化太极拳 ………………375
一般卫生知识 ………………396
怎样保护面部皮肤 ………396
怎样保养头发 ……………397
为什么要保护乳牙 ………397
怎样正确刷牙 ……………398
怎样预防近视眼 …………398
眼保健操穴位图 …………399
怎样才能睡得好 …………400

为什么睡觉不能蒙着头 ……401
为什么有些小孩夜晚要哭闹 401
孩子为什么会流口水 ………402
孩子发热怎么办 ……………402
为什么出汗多了要喝些盐水 403
为什么不能喝"千滚水" ……404
怎样防止晕船晕车 …………404
水与健康 ……………………404
空气与健康 …………………405
体育与健康 …………………405
吃水果应注意哪些问题 ……406
喝茶有什么好处 ……………407
大蒜能治哪些病 ……………407
生姜能治哪些病 ……………407
随地吐痰有什么害处 ………408
吸烟有哪些害处 ……………408
饮酒对身体有没有害处 ……409
为什么每年要打预防针？有的要一年打几次…………410
幼儿应进行哪些预防接种 …410
接种卡介苗后常有哪些反应 411
为什么有的人打预防针会发热……………………………411
怎样合理使用抗菌素 ………412
常用抗菌药物的用法和用途 413
应用磺胺药要注意些什么 …413
为什么不能随便服用解热镇痛药……………………………414
为什么服阿司匹林要多喝开水……………………………414
怎样煎中药 …………………414
自购使用成药应注意什么 …415
怎样按照不同年龄服用成药 416
为什么服药时不能喝茶 ……416
为什么不会生孩子 …………417
常用化验数值参考表 ………418
家庭常用药物 ………………424
西药部分 ……………………424
内服药 ……………………424
外用药 ……………………425
中成药部分 …………………426
内科 ………………………426
儿科 ………………………427
妇科 ………………………427
伤外科 ……………………427
喉科 ………………………428
眼科 ………………………428
家庭常用便方 ………………428

旅行须知

铁路 ……………………………436
一、买火车票有哪些规定 …436
二、旅客要求退票有哪些规定……………………………437
三、怎样办理车票签证及变更……………………………438
四、怎样计算车票有效期间 439
五、误车和漏乘了怎么办 …439
六、旅客随身携带物品有哪些规定和限制……………439

七、行李、包裹怎样托运 …440
八、不符合乘车条件的怎样处理……………………442
公路 ……………………………442
一、怎样购买大人、小孩客票……………………………442
二、因故退票要办啥手续 …442
三、哪些人不能乘坐客车 …443
四、无票乘车或用无效客票乘车者怎么办……………443
五、旅客托运行包有哪些限制……………………………443
六、哪些物品不能带上车 …444
七、向车站临时寄存小件物品有何规定………………444
八、浙江省汽车客运运价及杂费表……………………445
水路 ……………………………446
一、怎样购买轮船票 ………446
二、旅客要求退票怎么办 …446
三、旅客随身可带多少物品 446
四、怎样托运行李包裹 ……447
航空 ……………………………449
一、购买民航飞机票要办哪些手续……………………449
二、儿童乘坐飞机有些什么规定……………………………449
三、旅客因故需要退票怎么办……………………………449
四、旅客购票后需要变更乘机日期、航班及航程，或要求变更乘机人怎么办…449
五、旅客携带的行李物品有什么规定…………………449
六、托运航空货物需办哪些手续……………………………450
七、货物运输的目的地不在民航的通航地点怎么办…450
八、杭州到几个城市的运价 450
附：航线示意图 …………452

邮电常识

邮政 ……………………………453
一、国内邮件封面书写有哪些规定……………………453
二、国际邮件封面怎样书写 453
三、哪些物品属禁寄的 ……456
四、哪些物品属限寄的 ……456
五、哪些物品可作印刷品类邮件交寄…………………457
六、印刷品类邮件的封装要求………………………………457
七、怎样寄挂号函件 ………457
八、怎样寄特种挂号信函 …458
九、怎样寄包裹 ……………458
十、怎样寄保价包裹 ………459
十一、怎样汇寄钱款 ………459
十二、领取汇款有无期限 …459
十三、领取汇款有哪些手续 459
十四、收款人汇票遗失了怎

么办…………………………460
十五、汇款怎样查询 ………460
十六、新闻稿件、报矿信函
邮寄办法…………………460
十七、怎样订阅报纸和杂志 460
十八、国内函件资费简表 …461
十九、国际邮件资费简表 …462
二十、寄往香港、澳门地区
函件资费简表……………463
电报 …………………………464
一、国内电报有哪些业务种
类…………………………464
二、怎样书写电报 …………464
三、怎样拍发国内公众船舶
无线电报…………………465
四、电报价目及收费标准 …466
五、用户对交发的电报要求
注销应办什么手续………467
六、国内电报资费表 ………467
电话 …………………………468
一、长途电话有哪些种类 …468
二、怎样挂长途电话 ………468
三、发话人挂号后要求更改
怎么办……………………468
四、电话价目及收费标准 …468
五、长途电话资费表 ………469

日 用 科 学

怎样安全用电 ………………470
一、哪些情况容易造成走电
失火事故…………………470
二、怎样防止发生用电事故 471
三、一般用电事故和处理方
法…………………………471
日用品的使用和保养 ………472
闹钟 ………………………472
晶体管钟…………………473
手表 ………………………474
缝纫机 ……………………475
自行车 ……………………475
液化气瓶煤气灶 …………476
压力锅 ……………………477
铝锅 ………………………478
生铁锅 ……………………478
沙锅 ………………………479
热水瓶 ……………………479
草席 ………………………480
雨伞 ………………………480
锁 …………………………481
拉链 ………………………481
眼镜 ………………………481
理发推剪…………………482
汽油打火机………………482
气体打火机………………483
电子打火机………………483
电池 ………………………484
日光灯管…………………484
普通灯泡…………………485
台式电扇…………………486
电熨斗 ……………………486

电子管收音机 ……………486
晶体管收音机 ……………487
电视机 ……………488
有线广播喇叭 ……………490
录音机 ……………490
录音带 ……………491
电唱机 ……………491
唱片 ……………491
二胡 ……………492
小提琴 ……………493
手风琴 ……………493
笛子 ……………494
口琴 ……………494
乒乓球拍 ……………495
照相机 ……………495
照相底片 ……………499
木器 ……………500
竹器 ……………500
日用品的修补和利用 ……………500
自行车的简单修理方法 ……500
怎样修补内胎 ……………501
怎样补热水袋 ……………502
搪瓷器皿的修补方法 ……502
生铁锅有了破洞怎么办 ……503
怎样修补铝制器皿 ……504
怎样粘补瓷器 ……………504
塑料用品的修补方法 ……504
修补草席的方法 ……………505
自己修理手电筒 ……………506
晶体管收音机简单修理法 …506
电视机的调整和简单修理法 507
菜刀的木柄掉了怎么办 ……508
怎样修补炉膛 ……………508
炉子生了铁锈怎么办 ……509
怎样使受潮的火柴变干 ……509
快速磨刀法 ……………509
怎样磨保险刀刀片 ……509
残茶叶有什么用 ……………509
喝剩牛奶的利用 ……………510
废瓶盖三用 ……………510
怎样利用肥皂头 ……………511
鸭毛、鸡毛做枕芯 ……511
水果、土豆、洋葱皮的用处 511
盐的用处多 ……………512
醋的妙用 ……………512
其他 ……………512
小房间的充分利用 ……512
怎样粉饰墙壁 ……………514
怎样油漆用具 ……………514
剥除旧漆层的方法 ……515
油漆刷子干了怎么办 ……515
怎样洗净煤油瓶 ……………516
擦去脸盆污垢法 ……………516
简易洗油瓶的方法 ……516
洗去柏油法 ……………516
怎样把画贴正 ……………516
熟制小兽皮的方法 ……517
毛皮走硝变硬复原法 ……517
鱼胆破了怎么办 ……………517
怎样区分塑料袋有没有毒 …518

怎样算节气 ……………………518
怎样计算星期几 ……………519
常用计算公式和换算表 ……520
我国行政区划 ………………521
我国历史朝代公元对照简表 522
市制长度与公制长度换算 …523
家庭用器折合米制约量 ……523
公制度量衡的递进 …………523

美化环境

花卉 ……………………………524
茉莉 ……………………………524
月季 ……………………………525
建兰 ……………………………525
菊花 ……………………………526
水仙花 …………………………527
夜来香 …………………………528
香雪兰 …………………………528
菖兰 ……………………………528
秋海棠 …………………………529
兔耳花 …………………………530
仙人球（掌） …………………530
常见一、二年生花卉播种、开花期……………………531
宿根花卉种植、开花期 ……532
怎样使瓶花开得长久些 ……533
金鱼 ……………………………533
盆景 ……………………………537

新型家庭



什么叫家庭

家庭，这是大家都熟悉的名词，人一生下来就要同它发生关系，可是未必每个人都了解它的含义，懂得怎样把它建设得更加幸福。

什么叫家庭呢，家庭是人类两性共同生活的一种组织形式。在一夫一妻制的家庭里，它是以夫妻关系为基础，并由此产生的父母子女关系构成的。如果我们把社会比作人体，那么家庭就是人体的细胞。在人类的历史发展过程中，家庭是随着社会性质的变化而变化的。有什么样的社会，就有什么样的家庭。

原始共产主义社会，生产资料归全体社会成员所有，人们共同劳动，共同消费，没有阶级，没有剥削。那时两性结合的形式虽然还比较落后，但在生产资料公有制基础上建立起来的氏族大家庭里，男女之间也是真正平等的。私有制产生以后，就出现了阶级。人的阶级地位不平等，也就带来了家庭地位的不平等。在男子占统治地位的阶级社会里，反动统治阶级可以占有很多妇女，妇女成了男子的奴仆和生男育女的工具。

我国的封建社会历时很长。封建社会同奴隶社会没有什么本质的区别，只是换汤不换药地承袭了奴隶社会的婚姻制度，并且用一套封建礼教，把妇女打入了封建家庭的樊笼。

在封建家庭里，男女地位极不平等。男子掌握财权，是一家之主，对全家实行家长制统治。妻子仅是丈夫的私有财产，要“三从四德”，在家

从父，出嫁从夫，夫死从子。

男女婚姻极不自由。封建社会实行的是包办、买卖婚姻。子女结婚，要由“父母之命，媒妁之言”、“门当户对”来决定。还要下什么“聘礼”，作为购买妇女身体的定价。家长为子女娶亲，是为了“继承宗祧”，传宗接代。女子出嫁，是为了“终身有靠”。婚前，男女双方连见面的权利也没有，哪里还谈得到有什么爱情！

封建社会，名义上虽然也实行一夫一妻制，但这种规定只是用来对付妇女，要她们“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗”，“从一而终”，保持什么“贞操”，男子根本不受这种约束。不仅皇帝可以把天下美女选进宫去供自己玩弄，封建地主可以拥有三妻四妾，连一般庶民也可以有妻有妾。

封建社会的家长，对子女要打就打，要骂就骂，“父要子死，不敢不死”。所有这些都说明了，以封建家长制为中心的封建家庭是多么的不平等！它葬送了多少人的幸福！

在解放前的半封建、半殖民地的旧中国，在我国社会上占统治地位的，还是乔装打扮过的封建婚姻制度。甚至到了今天，它还在散发着毒气，影响着人们的家庭幸福。这是值得警惕的！

解放后家庭关系的变化

婚姻和家庭问题，是个社会问题。要砸碎封建婚姻的枷锁，必须推翻吃人的社会制度。解放以前，解放区的很多男女青年已经获得了婚姻自由，出现了很多民主团结的新家庭。解放以后，随着剥削制度的被推翻和社会主义制度的建立，我国家庭关系发生了许多带有根本性质的变化，主要表现在：

（一）男女平等。男女不平等、妇女受压迫，这是阶级社会的现象，也是妇女受奴役的根本原因。解放以后，随着剥削制度的被推翻，妇女在政治上、经济上翻了身。不少妇女走出家门，同男子一样，参加了各项社会主义建设，在经济上得到了独立。这样就使她们有可能不须为了其他某种动机而委身于男子。

（二）婚姻自主。解放以后，在男女平等的基础上，国家还通过颁布

宪法、婚姻法等法律，采取一系列措施，废除包办强迫、男尊女卑、漠视子女利益的封建主义婚姻制度，保障实行男女婚姻自由、一夫一妻、男女权利平等、保护妇女和子女合法利益的新婚姻制度。婚姻法规定：“结婚须男女双方本人完全自愿，不许任何一方对他方加以强迫或任何第三者加以干涉”。男女婚姻自由得到了法律的保障。

（三）实现了男女平等的一夫一妻制。一夫一妻虽然是从奴隶社会开始的，但从历史上看，剥削阶级所以要推行这一制度，是为了使他们的特权和财产得以世代相传，是为了加强对妇女的奴役。建立在男女平等的爱情基础上的一夫一妻制，才是两性的自然要求，是人类最进步的、最合理的婚姻制度。这只有在社会主义制度下才能实现。解放以后，随着一夫一妻制的确立，一夫多妻、卖淫等不合理的社会现象，已经失去了存在的余地。

（四）出现了大批民主团结的新家庭。男女平等、婚姻自主、建立在真正爱情基础上的一夫一妻制的实现，使我国的婚姻、家庭关系得到了彻底的改造，出现了大批新家庭。在这些新家庭中，夫妻相爱，民主团结，尊老爱幼，婆媳相亲，爱国守法，关心集体，计划生育，勤俭持家，家庭生活丰富多采，全家身心愉快，充满了活力。这样幸福的家庭，必将鼓舞人们去为“四化”作出更多的贡献。

怎样建立幸福的新家庭

人们在结婚之前，总希望能建立一个幸福的家庭。今天，男女平等，婚姻自主受到国家法律的保障，我们的社会主义制度给我们实现这种愿望创造了条件。那末，怎样才能建立一个幸福的家庭呢？

要建立幸福的家庭，关键在于找好对象，选好终生的伴侣。试想，一个热爱集体、热衷于“四化”、关心他人的人，怎么能和一个自私自利、眼面前只有鼻子底下的一点家庭私利的人生活在一起呢？一个好学上进的青年，同一个满脑子资产阶级思想、整天只知吃喝玩乐的人相处在一起，对自己到底有什么帮助，能带来什么乐趣呢？因此，谈恋爱，找对象，必须有正确的标准。什么是正确的标准呢？夫妻的结合应该是真正的爱情的结合。在我们的社会里，这种爱情是建立在共同理想的基础之上的，是在男

女双方的共同劳动、工作和学习中，或是在相互深切了解中产生的。并不是"一见倾心"，也不是单纯的两性爱。实践证明，凡是能够坚持这个标准，并且根据各人的具体情况，参照其他条件找对象的，做到"爱人爱人，爱的是人"，婚后一般都能互敬互爱，相处得很好，也经得起时间的考验。可是，有的青年却不是这样。他们在找对象时，不是看对方的政治思想好坏，为人是不是忠诚老实，作风是不是正派，双方有没有真正的爱情，而是追求对方相貌是不是漂亮，工资高不高，家里是不是有钱等。这不是无产阶级选择对象的标准，也不是我们在婚姻问题上应抱的态度。我们知道，在阶级社会里，所有的剥削阶级都是把妇女当作玩物看待的，所以他们特别看重相貌。封建家长为子女选择配偶的标准是"门当户对"，资产阶级把婚姻、家庭关系，统统看成你买我卖的金钱关系。因此，以貌取人、以钱取人，正是地主、资产阶级思想的反映。真正的爱情，是无法用金钱来换取的。靠金钱建筑起来的家庭，好比房屋建筑在沙滩上，是没有根基的，在家庭生活中不会有真正的幸福。

要使家庭生活过得幸福，除了要找好对象，还必须节约办婚事。有些青年受了旧思想的影响，认为结婚是"人生大事"，要办得"体面"一点，趁此"风光"一下。因此，讲排场，闹阔气，大手大脚地花钱，房间里要置办全套家具，结婚时大宴亲友，新娘非要用小汽车接送不可。自己的积蓄用光不够，还要向别人借钱。婚前严重浪费，造成婚后经济困难。小夫妻因此愁眉苦脸，吵吵闹闹，甚至发展到闹离婚。这个教训也说明了：要使家庭幸福，不能光图一时，要作长远打算。

怎样做到勤俭持家

勤俭是劳动人民的美德。开源节流，勤俭持家，不仅可以为社会创造更多的物质财富，节约大量的宝贵物资，加快四个现代化建设，还可增加家庭收入，改善家庭生活，使家庭较快地富裕起来。

怎样勤俭持家呢？

群众中有很多好经验，这里介绍两个方面，供大家参考：

第一，精打细算，有计划地过日子。

我国有句老话："吃勿穷，穿勿穷，不会打算一世穷。"这话有一定的道理。有些人家收入不算少，但是用钱没有计划，一领到工资，就买这样，买那样，"今日有酒今日醉"。不上几天就用得空空，只好东借西凑；家里有个三长两短，又得借债。有的家庭收入虽不多，但由于安排得好，日子过得不错，到月底还有余钱存银行。

怎样安排家庭经济开支呢？根据大家的经验，最好按月制订收支计划。制订计划的原则是：

1.量入为出，适当节余。用钱要根据收入来决定，这是最重要的。每月收支不仅应该平衡，还要有些积蓄，才能应付不时之需。比如家里有人生病啦，来了客人啦，少不得要多花钱。如果把每月的收入都用光，碰到这种情况，就要借债。手头有点余钱，就不致寅吃卯粮。收入较多的人家，可多积蓄一点。

2.分清主次。日常生活中，柴、米、油、盐等，是生活必需品，订计划时，要先把这些开支安排好；然后再通过商量，根据急用先买、可买可不买的尽量不买的原则，妥善安排好各项开支。

有了计划，必须切实执行。开支宜尽量节省，不要超过。多余下来的钱，最好能够存入银行。滴水成河，每月节省一、二元，每年就有一、二十元，时间长了，就是一个大数目，好派大用场。把钱放在银行里，还可以给国家提供建设资金。

第二，省吃省穿省用，爱惜一切财物。

我国目前还很穷，资金少，物资缺，每个家庭多节约一些消费品，就可以使国家集中更多的资金，加速四个现代化建设。

粮食是宝中之宝。我国目前人口多，粮食储备还不充分，人民群众的用粮水平还较低，因此每个家庭都要注意粮食的节约，保证做到计划用粮、节约用粮，宁可算了吃，不可吃了算。要教育小孩千万不要浪费粮食。穿衣也要避免浪费，有的人看到好的料子就买，时新服装就做，其实穿不了这么多，放在箱子里过些时又感到不合适了。这样就等于把有用的物资积压起来了，不光是对国家建设不利，对家庭也没有好处。家庭中，还有一些废旧物资，经过有关单位回收处理，可以变为有用的物资，应该及时清理出来卖给国家。节约一点东西，在一个家庭看来数目不大，全国加

起来却很可观。如果每人节约一两米，全国九亿人口加起来就是九千万斤。节约又可适当减轻国家物资供应上的负担，这也是对国家建设事业的重大支持。

这里还要顺便提一下，抽烟喝酒对身体有害处，一家有一两人抽烟、喝酒，在经济上也是个不小的负担，最好能把烟、酒戒掉，不会抽烟、喝酒的青年，更不要学抽烟、喝酒。

夫妻和睦团结

在我们的社会里，夫妻是平等的，双方都是同志，夫妻关系建立在真正的爱情的基础上，因此，在家庭生活中，彼此都能互敬互爱，互相帮助，互相体贴，过着幸福的生活。

但是俗话说：牙齿舌头常相碰。在家庭生活中，夫妻之间还能不发生一点矛盾吗？男的性子急，女的脾气犟，还能不吵几句吗？有了矛盾不要紧，只要夫妻双方能根据正确的原则，把矛盾解决好，家庭生活仍然是幸福的。

一个家庭，总有不少的家务事。这些事处理得不好，夫妻之间，会引起许多矛盾。比如，有的丈夫认为料理家务是女同志的事，把家务全部推到妻子肩上，有的甚至连自己生活也要妻子来侍候，稍不满意，就大发脾气。这种情况引起夫妻争吵，责任在丈夫。只要丈夫克服了“大男子主义”思想，认识到料理好家务也有自己的一份责任，同妻子一道去料理，问题就解决了。在共同的家务劳动中，夫妻能互相照顾，互相体贴，不但家务安排得井井有条，而且会感到幸福愉快，增进夫妻之间的感情。

夫妻共同生活中，有了子女，使夫妻感情有了更加丰富的内容，同时也带来一些麻烦。有的家庭，由于这个问题处理得不好，引起了纠纷。比如，有的女同志在抚养孩子的过程中，遇到一些麻烦事，就烦躁不满，甚至把满肚子的气在丈夫身上发泄。这种做法，当然是错的。但是，丈夫碰到这种情况，要冷静，千万不能与妻子争吵，更不能因为有气把孩子的一些毛病也归罪于妻子抚养得不好。相反，丈夫要多想想妻子在抚养子女方面付出的艰巨劳动，体谅妻子的难处，主动多承担一些抚养子女的义务，帮

助妻子克服困难，共同把子女抚养好。这样做是不是迁就妻子呢？不！当妻子气平之后，还应通过谈心的办法，帮助妻子提高思想认识，使她更愉快地去完成这个不可推诿的天职。

夫妻共同生活中，经济问题也要处理好，有不少夫妻，因这个问题没有处理好，伤了和气，伤了感情。比如，夫妻原来商量好，把已积累的一笔钱，各做一套新衣，后来女方有个亲戚生活发生困难，妻子就把这笔钱给了他们，结果丈夫知道后很不愉快，引起了瓜葛。这件事，就妻子来说，没有事先同丈夫商量，做得不周到，以后要注意，特别是一些家庭的重大经济开支，要同丈夫很好商量，统一思想以后再办。就丈夫来讲，只要这笔经济开支合理，在做法上有点毛病，应该谅解，不要过分计较。

总之，在家庭生活中，要是双方都能做到：在生活上，互相敬重、互相爱护；在工作中，互相学习、互相帮助；有了矛盾，互相商量、互相体谅；遇到困难，互相安慰、互相勉励。夫妻之间就会更加相亲相爱，家庭生活就会越来越幸福。

尊敬父母长辈

儿女怎样对待父母，女婿怎样对待岳父母，媳妇怎样对待公婆，都是很重要的问题。这个问题处理得好，会给家庭增添欢乐和幸福；处理得不好，会给家庭增添麻烦，破坏家庭和睦和幸福，甚至带来严重的恶果。可见，正确对待长辈，是搞好家庭关系的又一个重要问题。

那么，应该怎样对待长辈呢？

首先要尊敬父母。因为父母把儿女养大成人，是很不容易的。从儿女躁动于母腹之时起，到教养成人，做父母的不知要历尽多少艰辛，付出多少心血。既是父母千辛万苦地抚育了我们，我们就应该尊敬父母。

尊敬父母，不仅是家庭问题，更重要的是社会问题。大家知道，我们的父母大多是劳动人民，他们一生辛苦，为社会创造了财富，积累了生产、生活的知识和经验，对全体人民、对整个社会作出了应有的贡献。可以这样说，没有他们的辛勤劳动，社会就不能延续，我们也就不会有今天这样幸福的生活。所以，儿女要尊敬父母，不仅是应尽的义务，而且是应

该遵守的社会公德。

但是，这些年来，由于林彪、“四人帮”败坏了社会风尚，在少数家庭中，不尊敬老人，甚至虐待老人。有的人认为自己了不起，瞧不起劳动人民出身的父母、公婆或岳父母，甚至把他们当作佣人使唤，稍不如意，就当面责骂，或冷言冷语嘲弄打击。这是非常错误的，这是自私、肮脏的资产阶级思想行为！应该受到社会舆论的谴责。

我们不仅要尊敬父母，而且还要赡养父母。在父母丧失劳动能力之后，儿女就要负起赡养的义务，使老人愉快地度过晚年。

儿女赡养父母，不仅是因为父母抚育了我们，也是应尽的社会义务。如果儿女不赡养父母，这份工作势必要由社会来承担，这就要增加国家的负担。相反，就能减轻国家的负担。因此，法律规定赡养父母是儿女的责任。但是，有的人被“铜臭染污了灵魂”，认为老人“没有用了”，光会吃饭不会做事，生病还要负担医药费，把赡养父母当作包袱。因此，平时多方克扣老人的生活费用，让老人吃残菜剩羹，甚至借故把老人推出不管，兄弟之间“踢皮球”。这种利己主义的行为是社会道德所不容的。根据国家法律规定，虐待家庭成员，情节恶劣的，要受到法律的制裁。

总之，尊敬老人，赡养父母，这是我国人民的传统美德，也是今天我们要提倡的社会主义公德。

正确对待子女婚姻

恋爱、婚姻，这是青年人生活中的一件大事。可是，青年男女要把它处理好，却不是一件简单容易的事。有些青年人由于缺乏社会生活经验，在处理恋爱、婚姻问题时，容易感情冲动，考虑不周；有些青年人由于受旧思想的影响，不能以正确的态度对待恋爱、婚姻问题。因此，做父母的帮助“参谋参谋”，给以必要的指导，使子女按照社会主义的道德风尚，正确处理恋爱、婚姻问题，这是完全必要的。大多数父母在帮助子女处理恋爱、婚姻问题上，都起了积极的作用。但是，也有少数父母，还未完全摆脱封建礼教的影响，在子女的恋爱、婚姻问题上，沿袭了旧的婚姻习俗。

表现之一，就是变相的包办婚姻。有的父母，身为“堂堂的干部”，

一听说下乡的儿女爱上了青年农民，就大发雷霆。于是，一面在“关心儿女前途”的幌子下，把好端端的一对青年伴侣拆散；一面在“为了儿女幸福”的借口下，为子女在城里定了亲，硬逼着儿女就范，否则，又是“断绝关系”，又是“婚事、丧事一起办”，百般威胁，硬要子女“唯父母之命是从”。在这种情况下，引起了家庭不和，酿成了不少爱情悲剧。

恋爱、婚姻是青年自己的事，我国的法律也规定了婚姻自主的权利，为什么还会出现这样的事呢？主要的原因，还是封建社会的“门当户对”思想在作怪。今天，无论从儿女的幸福，还是从社会道德观念来讲，这种做法都是错误的。

表现之二，就是变相的买卖婚姻。在一些父母心目中，婚姻无非是一种特殊的买卖行为，他们公开宣传“钱是主要的”，还有的提出了以年龄论价的标准。更恶劣的是吉时良辰已到，新郎却接不来新娘，原来女方还想敲一笔钱。在这种恶习下，男女结婚不是建立在彼此相爱的基础上，因此，婚后的家庭生活中，妻子常受丈夫的凌辱打骂，受公婆的歧视虐待。同时，还会因偿还婚前所借的债务，造成生活困难，矛盾重重。这哪里有幸福可言！因此，我们坚决反对变相的买卖婚姻。

恋爱、婚姻，这是涉及到千家万户的事。家庭不团结，直接影响到社会的安定团结，影响到人们集中精力为实现四个现代化而奋斗。因此，每一个做父母的，要用无产阶级思想去正确对待和关心子女的恋爱、婚姻问题，决不能无理粗暴干涉。只有这样，才能促进社会主义新思想、新道德、新风尚的发扬。

邻里互敬互助

俗话说：“远亲不如近邻。”邻里之间如果能够赤诚相待，和睦相处，守望相助，使每个家庭都有一个安定团结的环境，便可以省掉许多麻烦，有利于我们工作、学习和休息。邻居之间有猜忌，闹纠纷，势必分散人们的精力，影响社会的秩序。在我们的社会里，劳动人民是一家人，邻里关系是应当也是有条件搞好的。事实也是如此。

有的地方邻里之间的关系为什么搞不好，甚至会吵架？最主要的原因

是私心作怪。有的人用旧社会的私心眼来对待新社会的邻里关系，“各人自扫门前雪，不管他人瓦上霜”，邻里之间，“井水不犯河水”，老死不相往来。有的人损人利己，不顾人家。例如多占住房的公共场所和晒场，在午睡或在深更半夜大放唱片、高声谈唱，住在楼上的人家从窗口乱扔脏东西，偷漏公用的水电，在邻居之间搬弄是非，等等。有的人傲气凌人，看不起人。他的东西你碰不得，他的孩子你说不得，他的缺点你批评不得。也有人凭着“拳头大、臂膀粗”，蛮不讲理，动不动就惹事生非。自己明明理亏，却整天王婆骂街，嗓门比谁都高，企图压服人家，无人敢说他不是。这完全是旧社会的恶霸、地痞、流氓作风。在我们的国家里，决不允许用拳头、用咒骂来压服别人，决不允许侵占公共财物和占别人的便宜。他们这样蛮横取闹，在群众中会陷于孤立，一旦触犯了法律，就要依法受到制裁。

因此，要搞好邻里关系，必须公字当头，平等待人，严以责己，宽以待人。在日常生活中，要互相爱护，互相关心，互相帮助。邻里有病，主动关心；邻居外出，帮助照顾门户；邻居有困难，主动帮助解决。对待邻居，也要有礼貌。门对门，户隔户，邻里之间出门就相见，每天都有接触。由于大家脾气不一样，生活习惯也不尽相同，长期在一起，发生一些误会和纠葛也是在所难免的。有了矛盾，也要相互谅解，及时说开，分清是非，大家改进。切不可“臂膀弯进里，拳头打出外”，把事情扩大。特别是我们的干部、党员，更要明确自己的职责，切不可为了一己的私利，不顾党的影响，同邻居闹无原则纠纷。

家庭生活丰富多采

我们的家庭是一种新型的家庭，我们的家庭生活，自然也是合理的、健康的，也应当是丰富多采的。

我们的家庭生活，应该包括两大类：一类是物质生活，另一类是精神生活。有的人把家庭生活仅仅看作物质生活，认为：家庭生活嘛，无非是“衣、食、住、行”，“柴米夫妻”。其实，这种看法是片面的，说明了他们还不懂得怎样过好家庭生活。物质生活的确是最基本的，不吃饱

饭，人就活不下去，哪里还有什么乐趣；物质生活料理得好，比如节假日烧几个好菜，一家人团聚在一起吃一顿，的确能增加家庭里的欢乐气氛。但是，如果把家庭生活理解为整天讲吃喝，把大部分精力都用在吃穿上，也未免太不值得了。除了物质生活，还有精神生活，精神生活可以增进人们的知识，培养人们的高尚情操，陶冶人们的性情，有利于人们的健康。它是人类发展自己不可少的，也是家庭生活中不可少的。

怎样使家庭生活过得丰富多采呢？

学习应当成为家庭生活中的一项重要内容。人类的知识宝藏是十分丰富的，打开知识大门就能享受到无穷的乐趣。今天，提高全民族的科学文化水平，培养和造就懂科学、有文化的一代新人，是时代赋予我们的使命。人的一生中有很多时间是在家庭中度过的，许多兴趣都是在家庭中培养起来的。因此，我们的家庭应该成为一个良好的学习环境。如果有条件的话，家庭里应该订购一些书报、杂志，造成浓厚的学习空气，使每个家庭成员都象吃饭、喝水那样对待学习。

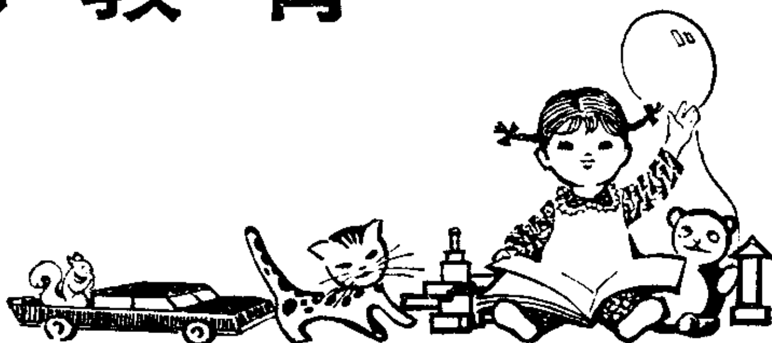
家庭中，还可根据各人的爱好，组织开展唱歌、看戏、看电影、拉琴、吹箫、走棋、打桥牌、猜谜语、做益智游戏等多种多样的文娱活动。看过电影和戏剧，也可经常谈谈体会。家庭中最好有架收音机，每天听听广播，有电视机当然更理想。但要注意，现在大家都很忙，文娱活动要有节制，不要因此影响了学习和休息。

每天坚持散散步，开展一些体育活动，例如打拳、做广播操、跑步、游泳等。加强体育活动，对于提高工作、学习的效率，增进身体健康大有好处。运动最好能根据自己的年龄、体质和爱好，选定一些项目，持之以恒。

有条件的，家里也可种点花草。整天从事脑力劳动的人，回到家里搞点家务劳动，如打扫卫生、美化环境等，并不是一种额外负担，而是一种较好的精神享受和休息。还可开展一些社交活动，如有时到亲友们那里去串串门，或是约请几个志同道合的朋友，到家里来谈谈心，也能扩大视野，增加人生乐趣。如有条件的话，节假日还可去游览、参观，看看“四化”的进程，饱尝大好河山风光。……

总之，家庭生活的内容是极其丰富的，只要能作好妥善的安排，家庭生活一定会过得更美好。

幼 儿 教 育



为什么要重视幼儿教育

儿童是革命的后代，祖国的未来。今天的儿童，明天将去实现四个现代化的伟大事业，将去创造、迎接光辉灿烂的二十一世纪。精心培育他们成为德、智、体全面发展的可靠的无产阶级革命事业接班人，是党和国家的一项战略任务，也是家长、教师的光荣职责。

中国有句古话："三岁看大，七岁看老"，这充分说明了儿童教育，主要在幼儿时期。近二、三十年来，国内、外的教育学家和心理学家对早期教育作了很多科学研究，认为婴幼儿时期是一个人的身体和智力发展的关键时期。有些专家还认为，从出生到七周岁，是婴幼儿智力发展最为迅速的时期。如果对儿童从小就进行合乎科学的保育和教育，幼儿将会发育得更健康、更聪明，学到的知识也更多。一些从小缺少教养，形成了不良行为习惯的人，长大了再教育，再纠正，就非常困难了。

"万丈高楼平地起"，实现四个现代化，科学是关键，教育是基础，幼儿教育又是教育工作的基础。我们要在孩子幼小的心田里播下革命的种子，打好德、智、体全面发展的基础，使他们成长为坚强的革命后代，这是非常重要的。

教育儿童固然是家庭、学校、社会的共同责任，但是，儿童是在家庭中打下个性基础的。因为孩子从哇哇坠地起就在父母的照顾、教育、影响下成长。父母对人、对事以及对待劳动的态度等等，一言一行都对儿童道

德品质的形成起着决定性的作用。特别是妈妈，接触孩子最多，对孩子最了解，最懂得孩子的个性特点，最能取得教育的主动权。如能因材施教，因势利导，可以收到事半功倍的效果。因此，做父母的一定要珍视这种有利条件，重视和把握起点教育，时时、事事、处处使自己的言行成为孩子的优良范例、学习榜样。要善于运用各种外因，促使内因的不断发展变化，使孩子的身心健康成长。

应该把孩子培养成为怎样的人

究竟把孩子培养成为怎样的人，才算尽到父母的责任呢？那就是要把我们的后代培养成为具有健康的体魄，良好的品德和发达的智力的能接革命班的幼苗。他们应具有初步的爱憎感情和简单的是非观念，从小听党的话，爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱护公共财物。有礼貌，守纪律，诚实勇敢，艰苦朴素。掌握基本的知识、技能，有良好的学习习惯，做事认真。

一、健康的体魄

健康的身体是进行学习、劳动、工作以及保卫祖国的物质基础。儿童身体健康与否，发育好坏，不仅影响思想、智力的发展，而且对优良品德的形成也有很大影响。一个体弱多病的儿童是不可能接受大量的智力刺激和具有坚强的革命意志的。因此，做父母的要为儿童的正常发育创造条件：第一，要为孩子订立科学的、严格的生活作息制度，保证孩子有一定的学习、活动、饮食、睡眠、体育锻炼等时间。生活规律化，动静交替，活动适量，是促使孩子健壮、活泼、乐观的重要因素。目前，有不少生活条件较好的家庭买了电视机，孩子往往因为看电视，破坏了定时睡眠的习惯，睡眠不足，精神不振，消瘦下去，视力减退，影响正常发育，这种状况，不能不引起家长关注。第二，要从实际出发，保证孩子有一定的营养。一谈到营养，可能有人认为非牛奶、鱼肉不可。其实不然，我们可以选择一些价廉物美、新鲜的具有多种营养成分的蔬菜、豆制品、水果、蛋类等，注意烹调方法多样化，促进孩子的食欲，使得到必需的营养，增强

抵抗力。第三，要重视培养孩子的生活、卫生习惯。如饭前便后洗手，食不言，寝不语，临睡前刷好牙不再吃东西等；坐正、立直等良好姿势的培养也很重要，这不但能预防、控制疾病，且能防止生理缺点的形成。第四，要鼓励孩子坚持经常性的户外锻炼。如做操、打拳、短距离跑步等，都能促进机体功能，增强体质，有助于孩子健壮活泼的成长。

二、良好的品德

对儿童进行思想品德教育，决不能指望讲一个故事、进行一次谈话或者发生了矛盾处理一下就完事，而是要结合儿童的年龄特点，用儿童喜闻乐见的教育方法，做深入细致、潜移默化的思想教育工作才能奏效。思想品德教育的内容很多，这里重点谈谈怎样对儿童进行五爱教育和纪律教育。

爱祖国、爱人民

培养儿童热爱祖国、热爱人民的优秀品质，不能光讲大道理，应该晓之以理，动之以情，由近及远，具体形象地进行。要从培养孩子热爱自己最熟悉的人和周围环境开始。从培养孩子爱父母，尊敬长辈、老师到热爱劳动人民。从培养孩子爱家庭、故乡到热爱伟大的社会主义祖国。做父母的应经常与子女谈谈成人怎样为社会主义革命、社会主义建设辛勤劳动，以及自己怎样为人民服务；经常领孩子看看工人怎样做工，农民怎样种田，解放军怎样练兵等，从而培养他们尊敬劳动人民的思想感情。有个孩子住在医院宿舍，他十分尊敬做医师的爸爸，知道爸爸是个救死扶伤的白衣战士。但是，他却不尊重做丝绸工人的妈妈。后来，在幼儿园老师的帮助下，妈妈经常对孩子讲自己怎样和工人阿姨一起织了很多出口丝绸，为国家创造了不少财富，而且带孩子去工厂参观工人织成的各种色彩鲜艳、图案漂亮的绸缎。孩子回家以后，就在小伙伴面前夸耀说："妈妈真能干，织的绸子真漂亮。"打这以后，妈妈的威信逐步树立起来了。再如通过看电影、听广播、看图片，讲述三好学生、英雄模范的先进事迹，革命领袖的故事，革命斗争史等等，对培养孩子热爱领袖、热爱劳动人民也是十分有效的方法。

此外，最好能带孩子参观社会主义现实生活中有教育意义的事物，如

生产建设展览馆和雄伟的建筑物。还可利用假日与孩子一起游览名胜古迹，欣赏大自然风光，这不但可以扩大孩子的眼界，增长知识，且能培养孩子热爱伟大的祖国。总之，要在儿童的脑海里形成祖国的具体形态。

对学龄儿童要进一步指导他们在更大的范围内去了解祖国的建设事业和国外情况，教育他们知道世界革命人民都是我们的朋友，要互相帮助，互相支援，从而培养国际主义精神。启发他们要听党的话，为实现“四化”好好学习，天天向上，长大为祖国赶超世界先进水平出大力。

爱 科 学

儿童有好奇、好问、好动的特点，会提出各种各样稀奇古怪的问题，当你带孩子乘公共汽车时，他会问车子开动，为什么我们往后倒？车子猛刹住，为什么我们往前倒？小一点的幼儿会问蚂蚁为什么要搬家等等。做父母的一定要珍视这种提问，不要敷衍了事，随便答复。最好能启发他们自己找到答案。我们可以指导孩子做个小实验，让孩子快跑时骤然站住，使孩子亲身感受自己快跑时为要保持继续向前的状态，突然停住就会往前倒。同样车子发动，乘客要保持原来静止状态就要往后倒。从而知道这是惯性作用。再如启发孩子仔细观察，天下雨前，低处地面很潮湿，使他们懂得蚂蚁往高处搬家是天要下雨的前兆。再小一点的孩子会问：“妈妈为什么不长胡子？”有的爸爸会开玩笑地说：“因为妈妈皮厚，所以长不出胡子。”这种不科学的答复会导致孩子骂妈妈是个厚脸皮。对这类一时不易回答清楚的问题，要向孩子说明这个问题等你长大了，知识多了，会知道的。决不能信口雌黄，乱说一通，更不允许开庸俗趣味的玩笑。我们要鼓励孩子探究学问的积极性，培养他们对科学的兴趣，仔细观察，认真思考，养成独立分析问题和解决问题的能力，以及实事求是的精神，辛勤灌浇科学的嫩芽，长大为“四化”服务。

爱 劳 动

劳动是教育儿童的有力手段，通过劳动可以教育儿童热爱劳动人民，爱护劳动成果，养成初步的劳动习惯，培养互相帮助，克服困难，认真做事的优秀品质。

教育孩子热爱劳动，首先要在日常生活中帮助孩子树立劳动光荣感，孩子做了错事，可以暂时停止他参加劳动的权利，而不能以劳动去惩罚他。无论如何不能把劳动作为惩罚孩子的手段。儿童时期，主要是培养孩子的独立生活能力，学会自己的事自己做。例如，当孩子开始会拿匙向嘴里乱送食物时，我们就要帮助、照顾孩子正确地进食，决不能怕麻烦、贪图吃得快而代操作。逐步地教会他们自己穿、脱衣服，整理床铺，玩具玩后、图书看后放回原处等等。学龄儿童可以帮助父母做些家务，如打扫房舍、照顾弟妹等，要求他们做得有头有尾，秩序井然，随时提醒、指导他们改进操作方法，提高功效。要使劳动经常化，培养他们认真完成力所能及的任务。

其次，要鼓励孩子参加集体劳动与公益劳动，使他们在劳动过程中，学会控制自己，遵守劳动纪律，同伴间互相帮助，克服困难，共同为集体创造劳动成果而感到愉快。

此外，父母热爱劳动的模范行为，家庭成员对劳动的正确态度，对儿童劳动习惯的形成也都起着十分重要的作用。决不能等闲视之。

爱护公共财物

公共财物是建设祖国的物质基础，是人们学习、生活、工作必不可少的条件。我们要教育儿童从爱护自己的东西做起。在日常生活中常常能看到孩子最会弄破玩具，撕毁图书，损坏用具……，可以通过生动的故事，帮助孩子共同修理破损的玩具、用具，使他们懂得一粥一饭、一丝一缕都来之不易，都是劳动人民辛勤劳动的结晶，里面也包含着爸爸妈妈和自己的劳动，必须好好爱护。特别是那些被家长宠爱的孩子，往往因为玩具、图书得来容易，破坏也就更加严重，做父母的千万不能百依百顺，有求必应。要选购一些必需的、有教育意义的、最适合儿童的玩具、图书给孩子。数量不必过多，最好能利用废物帮助孩子自制玩具。教会他们使用的方法，提出珍惜爱护劳动成果的要求。只有从小教育他们勤俭节约，再进行爱护公共财物的教育就不难了。家长们要以身作则，为孩子树立榜样，看到公共财物丢散了主动收拾，有人破损公物主动上前劝阻，从而使孩子看在眼里，记在心里，懂得爱护公物比爱护自己的东西更重要。实践证

明，成人做到节约用水、随手关灯，都会在孩子身上收到良好的教育效果。对于那些自私自利、浪费、贪污公物的坏人坏事，我们要教育孩子讨厌、仇恨他们，并与之作不懈的斗争。

守纪律、守秩序

我们社会主义社会是最有纪律、最有秩序的。我们要培养下一代成为有自觉的纪律，遵守秩序的人，也首先要从幼儿教育抓起。父母对家庭的管理要有严格的纪律，对儿童的生活要有固定的秩序。比如严格执行儿童的作息制度，要孩子按时睡觉，按时起床，按时进餐。培养孩子遵守清洁卫生制度，保持家庭环境的整洁，如不随地吐痰，不乱丢果壳纸屑，咳嗽或打喷嚏时不要面对别人，要用手帕按住口鼻等。对大一些的孩子还要进一步教育他们遵守社会公共秩序，如上公共汽车、到食堂买饭等要按次序排队，上街必须遵守交通规则，并督促、鼓励他们遵守学校的纪律和秩序。

教育孩子遵守纪律和秩序的有效办法，是让他们去负责检查纪律、维持秩序。这样做既可以培养他们自己遵守纪律和秩序的良好习惯，又可以锻炼他们的工作能力。

此外，还要培养他们的坚持性和控制力，教育他们服从整体利益，使自己的行为与集体利益的要求一致起来。

三、发达的智力

近年来，国内、外教育科研工作者探索儿童学习的最佳期是七岁前，即智力发展最快的时期。如果能够给予合乎科学规律的教育，就能奠定智力发展的良好基础，否则，会造成难以挽回的损失。我们要依据儿童认识事物的客观规律，由浅入深，由表及里，由具体到抽象，循序渐进的原则选择教学内容。采取多种方法，看图片、讲故事、做游戏，有意识的引导孩子观察大自然、周围环境、成人劳动，指导孩子搞种植、饲养、科学试验等，培养他们对周围事物的兴趣和求知欲，在获得知识技能的同时，发展智力，养成良好的学习习惯。

当前，有不少家长一心希望自己的孩子录取重点学校，不讲究教育方法，拚命灌输知识。四、五岁的孩子，就要求他们做一百以内的加减，认

过多的汉字，死记硬背加、减、乘法口诀等，而不注重真正学懂会用，表面看来似乎比别人“聪明”，但是，一旦上小学，由于智力发展并不好，又可能落在别人后面了。这种“填鸭式”的教育法，不仅不能使孩子掌握丰富的知识技能，发展孩子的智力，甚至有损孩子的健康。总之，要使孩子学得生动活泼，应尽量让孩子学习运用各种感官去接触事物，在掌握知识的同时，发展他们的注意力、观察力、想象力、记忆力、语言和思维能力。三、四岁的孩子看见菜篮里有番茄，会问：“这是什么呀？”我们应该引导孩子看一看、摸一摸、闻一闻、尝一尝，仔细观察，让他们谈出自己的观感。如番茄的形状是圆的，也有扁的；颜色有红的，也有青的；摸摸光溜溜的，剥去皮儿有肉，还有许多小粒的籽，吃起来有甜味还带点酸等等。要求他们讲得口齿清楚，用词恰当，语句连贯。帮助幼儿养成爱学习、动脑筋的习惯，为他们打开知识的宝库创造条件。

孩子上学以后，要鼓励、督促他们努力学习。放学回家、例假日，应给他们安排温课和做作业的时间、场所，不要打扰他们。发觉孩子注意力不集中时，要说服他们专心一致，提高学习效率。当孩子在学习上发生困难时，不要直截了当说出答案，代替解题，应耐心启发思索的门路，引导他们去克服困难，认真思考，找到正确答案，从而亲身体会“勤奋出才智”的实际意义，养成踏踏实实、刻苦钻研的学习习惯。

目前家庭教育中存在的问题

每一个父母，都希望子女长大能成为建设祖国的有用人才，但由于我们长期受了旧教育的影响，在教育孩子的观点和方法上，都还存在着不少问题，如果不加克服，将严重地影响孩子的身心健康。现举例如下，希望做父母的引起警惕。

一、溺　爱

有的父母对孩子非常宠爱，百依百顺，家庭以孩子为中心，孩子要什么就给什么，看见孩子发脾气，就想尽办法让他高兴。有一个女孩，是独女，父母、祖父母都非常溺爱她，孩子已经五周岁了，上幼儿园要大人

抱，衣服、鞋袜要大人穿脱，每顿饭都要喂，吃菜时百般挑剔，看见炒蛋嚷着要吃蒸蛋，蒸好了蛋又嚷着要喝蛋汤，一面吃，一面玩，要妈妈拿着饭碗跟着跑东跑西，吃一顿饭要花一个多小时。早上起床、穿衣更是任性，天气还很冷，一定要穿裙子，父母没办法，只好拿着衣服来请老师给孩子穿上。这样不但影响大人的工作与学习，而且影响孩子的健康。

有的父母对孩子太喜欢了，只看见孩子的优点而看不见孩子的缺点，有时甚至把缺点当作优点来表扬。有个孩子说谎话欺骗大人，事后，父母知道了，不但不进行批评教育，反而说："真聪明，亏他想得出来。"孩子听了十分得意，以后多次发生说谎行为，父母感到有问题，但不知道是自己造成的。

有的父母对孩子的优点过分夸奖，学习稍有进步，就给予物质鼓励，或给孩子钱用，时间长了，孩子就有了乱花钱的习惯，他学习只是为了到父母那里去领奖，个别的孩子甚至用不正当的行为去骗取分数，以取得父母的欢心。

有的父母喜欢当着孩子的面向别人夸耀孩子的优点，"聪明哪"、"脑子灵哪"、"嘴巴真会说哪"等等，孩子听多了就自以为了不起，看不到自己的缺点，受不了一点批评，大大地阻碍了孩子的进步。

由于父母的溺爱，逐渐地就养成孩子任性、自私，态度粗暴，不尊重长辈，不爱护同伴，骄傲自满，不爱劳动，稍不顺心，就大哭大闹，生活习惯也很不正常，不肯按时进餐与睡眠，爱吃零食，严重地影响了孩子的身心健康。

二、偏　爱

有的父母爱男孩不爱女孩或爱女孩不爱男孩，爱大的不爱小的或爱小的不爱大的，爱相貌漂亮的不爱相貌难看的，爱个性文静的不爱个性倔强的……。有的对在外寄养回来的孩子看不顺眼，经常流露出厌恶情绪。这样就造成受宠的孩子骄傲自满、任性、自私，失宠的孩子自卑、固执、怪僻，并且严重地影响了兄弟姐妹之间的感情。如：有一个五岁的男孩，母亲又生了个弟弟，弟弟比哥哥好看，家里的大人常常情不自禁地说："小弟好看"、"小弟乖，夜里不哭……"，甚至开玩笑地对大孩子说："我

们喜欢弟弟不喜欢你了。”结果造成哥哥不喜欢弟弟，产生妒嫉，大人不看见时就作弄弟弟。还有一个男孩，从小跟奶妈住在农村，三周岁后领回家来，由于长期不和父母生活在一起，回家以后，处处感到陌生，行动手足无措，父母总感到孩子土里土气，不如大女儿讨人喜欢，经常训斥，使孩子感到自卑，做错了事就躲在桌子下面或门背后，当姐姐的也明显地感到父母喜欢她不喜欢弟弟，就在弟弟面前称王称霸，叫弟弟为她做事，稍不如意就打骂弟弟。由于偏爱，做父母的既害了大孩子，又害了小儿子，这是极端错误的。

三、吓唬、哄骗

有的父母不会耐心地教育孩子，而是采用吓唬的办法，当孩子不肯睡觉时，就说："老猫来了"，"老虎来了"，或者尖声怪叫，吓唬孩子。有时孩子发脾气不听话时就说："再哭，送你到派出所去。"或者说："民警来抓哭的孩子了。"这种做法，当时可能把孩子吓住了，但由于孩子受到吓唬，就会胆小起来，怕黑，怕猫，怕民警，怕独自一人睡觉，即使睡着了，也睡不安宁，睡梦中也会哭醒过来，影响身心健康。

有的家长为了省事，使孩子一时听话，就轻易答应孩子的要求或者哄骗他说："别哭，等会妈妈买个大苹果给你吃。""乖乖地在家里，不要跟妈妈出去，妈妈上街回来买棒冰给你吃。"……但回来时，什么也没有买，几次以后，在孩子幼小的心灵中留下极坏的印象：妈妈说话不算数。上行下效，孩子也会学大人的样子哄骗同伴或弟妹。这种经常以物质利诱来"收买"孩子听话的方法，还会造成孩子为某种利益去行动的错误思想，养成贪小便宜的坏习惯，这些都应引起父母的警惕。

在我国春秋时候，有这么一个"杀彘教子"的故事：一天，曾子和他妻子要到市集上去，他的孩子哭嚷着要跟他们一起去，曾妻哄骗孩子说："你回去吧，乖些，等妈街上回来，杀头猪给你吃。"不久，他们回来了，曾子一进门就帮助孩子捉住了那头还没有养肥的小猪捆了起来，拿着刀就要杀。这下可恼了他的妻子，她赶紧上来挡住，并且把曾子拉到一边，责备他说："哎呀，你这个人真实心眼，刚才我是骗骗孩子的，你怎么当真起来。"曾子态度很认真地回答说："对孩子说话要负责，不能随

大人高兴，要说什么就说什么，孩子是处处向大人模仿的，你欺骗孩子，实际上是教孩子学会欺骗。你想这种家庭教育要得么？”这番话提醒了曾子的妻子，虽然她觉得杀一头猪很心痛，但为了更切实地教育孩子，也就答应了。这个故事，对我们现在仍有教育意义。

四、体罚与变相体罚

这种方法在家庭中用得较普遍，当孩子不听话或做错了事时，不是采取耐心说服的教育方法，让孩子认识自己的错误，去改正错误，而是采取体罚与变相体罚来惩罚孩子。如大声斥骂，用棍棒打孩子，不让孩子回家吃饭睡觉，把孩子关在小房子内不给自由等等，严重地影响了儿童的身心健康，损害了孩子的自尊心和自信心。有人说：“孩子不打不成器”，打骂似乎很快收到效果，但这只是表面的、暂时的，久而久之只能造成孩子当面听话，背后淘气。有的个性越来越倔强，有的做错了事因怕惩罚而将错误隐瞒起来或者说谎话欺骗大人。有一个孩子因父母经常打骂他，有一次考试成绩不好，他就在考卷上代替父母签名，去欺骗老师。还有一个孩子做了错事，给弟弟看见了，他怕弟弟去告诉父母而招来打骂，就对弟弟说：“你不去告诉爸爸妈妈，我把这张画片送给你。”这样不但自己隐瞒了错误，还教弟弟去干错事。个别倔强的孩子在犯了错误时，甚至会用出走来逃避打骂。

由此可见，打骂只能给孩子带来皮肉的疼痛，而思想上根本不明白自己错在哪里，应该怎样去改正自己的错误。结果是孩子的缺点改不了，又产生了新的错误。

五、课业负担过重

有的父母望子成“龙”心切，给孩子过量的知识负担，如让孩子做大量的课外作业，要孩子学这学那，严重地影响孩子的身心健康。有一个五岁的孩子，每天回家要做五十道算术题，完全是机械的计算，孩子根本没有兴趣，常常一面做功课，一面羡慕地看着邻居的孩子玩耍，有一天实在忍不住了，就问奶奶：“为什么他们都不做算术，一定要我做算术？”孩子对学习已经产生了厌恶情绪。又有一个幼儿，在祖父的教育下，已经认

识上千个字了，父母很得意，而孩子感到受罪。每逢认字，孩子就提出要求，认一个字，钻到桌子底下转一圈。这说明孩子多么想玩，多么想活动，强迫孩子学习，是不会收到好的效果的。这个孩子虽然认识不少字，但看上去却象个小老头，身体很单薄，计算能力也很差，这是因为幼儿时期，身体各部分都处在生长发育阶段，神经系统比较脆弱，大脑容易疲劳，过重的学习负担，会影响幼儿身心健康，对智力的发展也没有好处。

怎样正确地教育孩子

一、坚持正面教育和严格要求

孩子年龄小，缺乏生活经验和知识，思想简单，模仿力强，分辨是非能力差，因此必须坚持正面教育。

正面教育是指讲清道理、耐心说服和树立榜样两个方面。

说服教育是对孩子进行思想品德教育的基本方法，无论对孩子进行哪方面的教育，要注意讲清道理，对孩子提出某方面的要求时要讲清“为什么”，如果用生硬的说教和训斥要求孩子这样做，那样做，而不让他们懂得其中的道理，则只能使孩子盲目服从或一时服从，过后却忘得干干净净。因此做父母的在向孩子进行教育时必须根据他们的认识水平耐心地、反复地讲清道理。如：有个孩子在家里备受祖父母的宠爱，喜欢的东西都争着要自己多。一天，偷偷地将姐姐的那份点心也吃了，妈妈发现后，不是当面揭穿和训斥他，而先给他讲雷锋舍己为人、关心同志的事迹和少先队员拾金不昧的优良品德来启发他，并和孩子说明养成了这样的坏习惯，将来会有多大的害处，若是认识了错误改正了错误，仍然是好孩子，还可以成为雷锋式的小朋友。这时，这个孩子低下头不作声，过一会果然哭了，主动地承认了错误。妈妈当即表扬他能勇于承认错误，并相信他一定能改正错误。以后就再没有发生这类事情。

孩子的思维形象具体，对抽象的道理不易理解，又有好模仿的特点，因此在给孩子讲清道理的同时，还应为孩子树立榜样，使他们看到这样做是对的。我们可利用戏剧、电影、故事、图书中的英雄模范人物为例，鼓

励孩子向他们学习。此外，还可利用孩子中的好人好事，如哥哥这件事做得对，妹妹今天表现真好，让孩子们相互学习。

孩子在受教育的过程中，虽然不断地懂得一些道理，知道怎样做是对的，但是在行动上又常常不能控制自己，不能时时处处按照已明确的是非观念去做，因此就需要成人注意对孩子的行为的严格要求，凡是孩子应该做的和能够做的事，一定要他们做到，不能做的或不该做的事，坚决不让孩子去做。只有这样严格的要求，才能使他们把已经懂得的道理变为行动，经过多次重复，就会养成良好的行为习惯。如果不严格要求，即使他们懂得了很多道理，知道该怎么做，但是不能联系自己的行为实际，结果不但不能使孩子进步，反而养成说大话、言行不一的坏习惯。

对孩子的严格要求还必须始终如一地坚持，不能提出了要求，过一段时间就放松了。如大人生气时对孩子要求严格，高兴时就放松了要求，或者空闲时对孩子要求严格，忙时就放松了要求等等，这样，不但不能达到教育的目的，反而使以前的教育也会前功尽弃。

二、父母的示范作用

孩子好奇、爱模仿，经常模仿周围的人：父母、兄姐、小朋友，更喜欢模仿他们喜爱的人的举止言行，甚至成人注意不到的细节，孩子都会模仿。父母在家庭中与子女的关系最密切，也是子女的直接教养者，父母的言行在潜移默化中影响着孩子的个性和品德的形成，孩子对人对事的态度和言行，常常真实地反映了父母对人对事的态度和言行，所以对孩子进行思想品德教育，绝对不能只靠说教。“身教胜于言教”，对幼小的孩子来说更为突出，父母一定要以自己的模范行动教育和影响孩子。

三、家庭成员的要求一致

要培养孩子良好的道德品质，要求成人必须对孩子坚持一致的要求。有的家庭父母之间要求不一致，一个想严格要求，一个却姑息迁就，溺爱孩子。有的家庭，做父母的对孩子严格要求，而祖父、祖母宠爱孩子，往往为了在教育孩子的问题上，家庭成员中意见不一致，产生矛盾，甚至争吵。成人的态度，孩子看在眼里，记在心里，几次以后，他也掌握了“规

律”，这必然造成孩子思想上的糊涂，是非不清，行动上无可适从，甚至会造成孩子不分是非，见人行事的坏习惯。如有一个小孩，爱吃零食，爱用零钱，做父母的要教育他，奶奶却埋怨地说：“小孩子的嘴总是馋的，就这么个孩子，钱不给他用给谁用呢？”还生气地说：“下次要钱用，妈妈不给就问奶奶来要。”使这个孩子不但不知道乱花钱是不对的，反而在奶奶的纵容下越来越会用钱，甚至发展到搞偷窃。

由于现实生活中人们的政治觉悟、思想感情、生活习惯各有不同，不可能在向孩子进行教育时完全一致，但是成人之间意见有分歧，千万不可流露在孩子面前，更重要的必须让孩子能分辨简单的是与非，懂得一些简单的道理，在遇到错误思想和行为时，能初步辨别和抵制。如邻居的孩子来玩时忘了把玩具带回，奶奶说：“他不拿回去，你就留着玩吧！”孩子说：“不！妈妈不是说过别人的东西不能拿吗？”并马上主动地将玩具送回，这个例子说明，这个孩子已能初步分辨是非，这是非常可贵的。

四、丰富的生活内容

儿童是好动的，总是不停地做各种活动，不停地更换活动方式。因此，用成人的心理去要求孩子，要他们整天安安静静地坐着，不叫不嚷，过呆板的生活，这是不可能的。假使让他们一天到晚无事可做，既没有玩具，又没有游戏的同伴，他一定会感到寂寞无聊，结果不是和别人吵架，就是整天地缠住大人，要这要那。相反，如果活动太多，疲乏过度，也会使孩子感到烦躁，影响身体健康。因此，必须合理地、适当地安排他们一天的活动和休息时间，每天要有规定的作息时间，中饭后必须午睡，晚上八时左右应该睡觉（上学的孩子要适当安排温课和做作业的时间）。平时要安排一些游戏活动。

孩子的游戏活动，主要是玩具，家长可以花少量的钱购买一些积木、图书、棋类等玩具，还可利用火柴盒、小瓶子、碎布、小木块给孩子做些玩具，稍大的孩子可买些彩色蜡笔、白纸，让他们学习画画。用剪刀、浆糊让他们学习剪贴，做纸工。还可供给皮球、跳绳、毽子、乒乓等让幼儿搞些体育活动。要为他们准备一只放玩具的抽屉或小木箱，归他独自使用。玩具、用具使用后，应该要求他自己整理好后整整齐齐地放回原处。

在游戏活动中要注意他们动静交替，例如跳绳、拍皮球的时间太长了，要提醒他们进行安静的游戏。如果坐着看书、画画的时间太长了，就提醒他们去活动活动。

集体生活是儿童正常发展的需要，因此对未送幼儿园的独生子女，妈妈可请一、二个邻居的小朋友和他一起玩，玩时必须留意纠正他们彼此间的态度和言行上的错误缺点。

有时大人可抽点时间给幼儿讲讲有教育意义的故事，猜猜谜语，做些智力游戏。星期日带孩子去公园或动物园游玩，或者去看有教育意义又适合儿童看的电影、戏剧和各种展览。

五、正确运用表扬和批评

奖惩不明必然造成是非不清，好坏不分。孩子年龄小，是非不清，更需要成人用各种方法不断地加强他们的是非观念，不断地加深认识，使他们知道怎样做对，怎样做错，表扬与批评，就是达到这一教育目的的手段之一。无论是表扬还是批评，都是为了把孩子教育好。因此，要用得恰当、得法。对于孩子微小的进步父母都应重视，予以表扬，加以巩固，使孩子更快地进步起来。对于孩子的缺点和错误要提出批评，但批评不是指责和训斥，而是指出孩子做的事情为什么不对，为什么应该批评。如果孩子比较骄傲，只能表扬不能批评，则应少表扬，但当他在克服缺点、接受批评方面有了进步时，成人就应该及时予以肯定，帮助孩子树立改正缺点的信心。

六、一分为二地、发展地看待孩子

马克思主义者认为看问题要两点论，即用一分为二的观点分析和解决问题，对待孩子也是如此，既要看到他们的优点，又要看到他们的缺点，同时还要用发展的观点来看问题，用辩证的观点分析孩子优缺点的对立统一和互相转化的关系。父母片面地、静止地看待孩子，只能使比较好的孩子骄傲起来，甚至变坏；使缺点比较多的孩子丧失改正缺点的信心，或与父母感情疏远，变得孤僻、任性，难以教育。所以我们必须一分为二地发展地看待孩子。经过耐心细致的正确教育，任何孩子都可以进步。

七、家庭与幼儿园、小学密切配合

孩子进了幼儿园、学校，父母要经常地与老师取得联系，了解孩子在幼儿园、学校的表现，并要主动地向老师反映孩子在家里的情况，取得家庭和幼儿园、学校在教育上的密切合作，共同担负起培养下一代的责任。孩子在幼儿园、学校里可以受到良好的教育，如果在家庭中得到的是相反的一套，那么，不能使孩子在集体中受到的教育得以巩固。如有一个孩子，幼儿园老师教育他饭前要洗手，可回到家里向妈妈要水洗手时，却挨了妈妈一顿骂："烦什么，花头介多，洗什么手！"又如有一个孩子，幼儿园老师教育她要遵守公共秩序，乘公共汽车要排队上车，可是有一次妈妈带她出去乘公共汽车时，却不让她排队，硬拉着她挤到前面插队伍上了车，还批评孩子太没有用。从此孩子只好在幼儿园按老师所教的去做，在家里又是另一套做法，养成了孩子的两面性。

八、正确对待孩子的缺点错误

孩子们是很容易犯错误的，犯了错误以后往往不知道自己错在哪里，因此做父母的就有教育的责任。孩子犯错误，应该分析是有意识的，还是无意识的。有时孩子会把自己的一些愿望说成真正发生过的事情，想象与现实混淆起来，如明明爸爸是个工人，却会对别人说我的爸爸是个解放军。如因为憎恨图书上的坏人将书撕破等。家长发现这种情况，不能简单地训斥，而应该引导孩子分清哪些是想象，予以纠正。有个幼儿园的小朋友，老师带他们去理发店参观，又组织他们玩"理发室"的游戏，这个孩子在游戏时玩得逼真，回到家里真的拿起剪刀给妹妹剪光了头发。遇到这种无意识造成的错误，父母不必责备，只要说清道理，使他认识错误，以后不重犯就行了。但对孩子有意识的错误应该严肃指出，使他认识错误的危害性，并提出改进的严格要求，决不能原谅放纵。但也不能采取粗暴态度，采用体罚与变相体罚的方法，这样不但不能达到教育的目的，反而会是非不清，孩子为了怕受罚，怕挨打就用说谎的办法来搪塞，久而久之，会说谎成性。

孩子犯了错误，父母之间要思想一致，方法一致，共同配合教育孩

子。要善于控制自己，不乱发脾气，要进行耐心细致的工作，使孩子敢于承认错误，同时还要使孩子知道随时都有大人在关心他、留意他、督促他。从而使孩子控制自己，改正错误。

附：幼儿教学参考资料

下面介绍部分儿歌、谜语、智力游戏、故事、歌曲等资料，家长可以根据儿童的年龄大小选择应用。

一、儿　歌（28首）

梦见毛主席

我家小弟弟，　　半夜笑嘻嘻，
问他笑个啥？　　梦见毛主席！

搭座大桥通北京

小积木，真美丽，　　搭座大桥通哪里？
小妹妹，小弟弟，　　手指地图心欢喜：
“搭座宽宽金水桥，　　沿着大桥向前走，
就能见到华主席！”

大　红　花

大红纸，手中拿，　　折成一朵大红花，
送给爷爷和爸爸，　　还是送给哥哥和妈妈？
爷爷是个科学家，　　研究科技贡献大，
爸爸妈妈是工人，　　日夜辛勤为“四化”，
哥哥一心争三好，　　样样功课顶呱呱。
红花到底送给谁，　　心中想起一句话：
火车全靠车头带，　　党的功劳最最大，
红花献给共产党，　　她领导我们向前跨。

一　分　钱

妈妈给我两角钱，　我到店里去买盐，
买了盐，离了店，　发现多找一分钱。
急急忙忙赶回店，　把钱还给售货员。
叔叔阿姨夸奖我，　我忙摇手把话讲：
学习雷锋好榜样，　这样做，理应该。

个个都想学雷锋

小桌子，谁擦的？　玩具架，谁理的？
小玲玲摔了一跤，　是谁把她扶起的？
老师来问小朋友，　大家听了笑咪咪，
人人都想学雷锋，　谁也不说"我做的"。

爱　护　玩　具

工人叔叔手真巧，　做的玩具多又好。
有积木，有皮球，　还有汽车和娃娃。
大家玩，轻轻拿，　要把玩具爱护好。

爱惜一粒米

小朋友，要注意，　别往桌上掉饭粒。
一粒粮食一滴汗，　粒粒得来不容易。

两　个　梨

妈妈下班来，　带回两个梨。
大的给哥哥，　小的给弟弟。
哥哥说：　"弟弟比我小，
大梨给弟弟。"　弟弟说：
"我是小弟弟，　应该吃小的。"
妈妈没说话，　脸上笑咪咪。

小羊乖娃娃

小山羊，乖娃娃，　　吃起草来不独霸，
一会儿叫“妹妹”，　　一会儿叫“妈妈”。

谁也不掉队

雁儿雁儿排成队，　　后头跟个雁妹妹，
雁哥哥，等一等，　　雁妹妹，快点追，
大家团结紧，　　谁也不掉队。

夸　妈　妈

幼儿班，真热闹，　　小朋友，在拉呱。
嘻嘻哈哈讲的啥？　　都在夸妈妈：

“我的妈妈在工厂，　　又织布来又纺纱，
技术革新是能手，　　胸前红花大又大！”

“我的妈妈在农村，　　轰隆隆把铁牛驾，
挥汗水，种庄稼，　　打的粮食堆不下。”

“我的妈妈在商店，　　迎风雨，串万家，
挑着货担田头走，　　她为城乡把桥架！”……

小朋友，笑声大，　　争先恐后夸妈妈，
为“四化”，立大功，　　她们都是好妈妈！

自己的事自己做

一

我和太阳来比赛，　　看看是谁起得快，
拿起衣服穿身上，　　我比太阳先起来。

二

小猫小猫你别跑，
穿好袜子穿鞋子，
看我做事多周到，
你瞧穿得好不好？

三

穿好衣服我铺床，
床单铺得平又平，
不用妈妈来帮忙，
毯子迭得方又方。

四

刷牙漱口又洗脸，
洗得干净人人爱，
洗不干净小猫舔，
大家都说我好看。

五

我拿梳子梳头发，
镜里宝宝对我笑，
两条辫子两朵花，
我也对她笑哈哈。

六

我拿勺子盛稀饭，
盛好稀饭盖好锅，
小猫瞧我多能干，
饭后自己来洗碗。

七

玩具玩具要爱惜，
玩具坏了怎么办，
玩好以后放整齐，
自己动手来修理。

八

我的手儿又在忙，
抹上肥皂搓一搓，
手帕、袜子水中放，
洗好晾在竹竿上。

九

我拿扫帚来扫地，
桌子椅子擦干净，
扫掉地上脏东西，
屋里清洁又整齐。

十

红花紫花一朵朵，
花儿摇摆我唱歌：
我来浇水给它喝，
“自己的事自己做。”

北风唱歌我做操

七点半，
上学校，
北风唱歌我做操。
哪个躲在被窝里？
喵，喵，喵，
是只小懒猫。

从小学好普通话

我们祖国大又大，
祖国处处是我家，
为了革命和建设，
从小学好普通话。

长大当个宇航员

月儿弯弯星满天，
我和星星把话谈。
星星请我去作客，
月儿邀我乘小船。
星星月儿听我说：
我爱学习爱钻研。
长大当个宇航员，
驾着飞船来探险。
星星听了笑眨眼，
夸我志气高于天。

送你一朵玫瑰花

一道彩虹天上挂，
好象大桥天上架。
我从桥上走过去，
去看美国的小尼娜。
小尼娜，你好啊！
我是中国的李小华。
我们做个好朋友，
我送你一朵和平玫瑰花。

大 苹 果

我是一个大苹果，
小朋友们都爱我。
请你快去洗洗手，
要是手脏别碰我。

打 预 防 针

小针头，亮晶晶，
针筒里面药水清，
好医生，好阿姨，
给我来打预防针。

预防针，作用大，增强体质抗疾病。
卷起袖子伸出臂，高高兴兴去打针。

拍　手　歌

你拍一，我拍一，常洗澡，勤换衣。
你拍二，我拍二，常用常洗小手绢儿。
你拍三，我拍三，锻炼身体去爬山。
你拍四，我拍四，消灭苍蝇和蚊子。
你拍五，我拍五，不喝生水要记住。
你拍六，我拍六，打扫卫生不落后。
你拍七，我拍七，指甲剪得短又齐。
你拍八，我拍八，每天早晚都刷牙。
你拍九，我拍九，饭前便后要洗手。
你拍十，我拍十，瓜果洗净才能吃。

红　绿　灯

哥哥走，我也走，
我和哥哥手拉手。手拉手，
慢慢走，一走走到马路口。
看见红灯停一停，看见绿灯开步走。

小　雨　点

小雨点，沙沙沙，
落在花园里，花儿乐得张嘴巴。

小雨点，沙沙沙，
落在鱼池里，鱼儿乐得摇尾巴。

小雨点，沙沙沙，
落在田野里，苗儿乐得向上拔。

数 字 歌

1字象根大扁担，　　爷爷拿去挑公粮。
2字象鸭游水塘，　　队里六畜真兴旺。
3字弯弯象花瓣，　　朵朵花儿向太阳。
4字象旗插山岗，　　绿化造林红旗扬。
5字象钩挂秤上，　　称称队里超产粮。
6字象梨挂树梢，　　队里蜜梨甜又香。
7字象把大锄头，　　劈山造田大干忙。
8字象葫芦挂满棚，　　新鲜蔬菜送市场。
9字象个捕虫网，　　一切害虫都捉光。
0字圆圆象草帽，　　小朋友戴着去农场，
学种田，搞科研，　　学习叔叔阿姨好思想！

天上一个盆

天上一个盆，　　地上一个瓶，
盆瓶一齐响，　　不晓得盆碰了瓶呀，瓶碰了盆？

华 华 浇 花

哗哗哗，哗哗哗，　　华华用水来浇花。
花蕊儿红，　　花瓣儿大。
华华瞅着花儿笑，　　花儿张嘴说了话：
“华华请你摘下花，　　送给老师胸前挂！”

沙花花和华莎莎

沙家有个小花花，　　华家有个小莎莎，
沙花花和华莎莎，　　歌唱四个现代化。
妈妈听了笑哈哈，　　问声花花和莎莎：
“实现四个现代化，　　从小应该做些啥？”
沙花花看华莎莎，　　华莎莎看沙花花，
花花、莎莎一起答：　　“学好科学和文化。”

四个好孩子

张家有个小英子，　　王家有个小柱子，
李家有个小妞子，　　赵家有个小豆子。

张家的小英子，　　自己穿衣洗袜子，
还给妹妹梳辫子。

王家的小柱子，　　天天扫地擦桌子，
帮着弟弟迭被子。

李家的小妞子，　　扶起摔倒的小妹子，
哄她不要哭鼻子。

赵家的小豆子，　　捡到一个皮夹子，
还给后院大婶子。

小英子，小柱子，　　小妞子，小豆子，
他们都是好孩子。

收　麦　打　麦

大妹和小妹，　　一起去收麦。
大妹割小麦，　　小妹割大麦。
大妹帮小妹挑大麦，　　小妹帮大妹捆小麦。
大妹和小妹收完麦，　　挑了小麦、大麦一起去打麦。
大妹打小麦，拍拍劈！　　小妹打大麦，劈劈拍！

张家湾和李家湾

张家湾，村前有座山，　　李家湾，村后有个滩。
从张家湾到李家湾，　　要绕过高高低低的山，
走过坑坑洼洼的滩；　　从李家湾到张家湾，
要走过坑坑洼洼的滩，　　绕过高高低低的山。
人民公社力量大，　　打通了山，填平了滩。
张家湾，李家湾，　　李家湾，张家湾，
来来往往不困难。

二、谜 语（31则）

劳动英雄脸孔红，
天一亮来就上工，
有朝一日不上工，
不是下雨便刮风。
（太阳）

有时挂山坳，
有时挂树梢，
有时象圆盘，
有时象镰刀。
（月亮）

青石板，
石板青，
青石板上钉铜钉，
夜里发光亮晶晶。
（星）

抓不住它的身子，
看不到它的影子，
小时候摇动树枝，
大起来推倒房子。
（风）

千条线，
万条线，
落到河里看不见。
（雨）

一匹七彩绸缎，
弯弯高挂天边，
雨前雨后出现，
稍过片刻不见。
（虹）

脸上白光光，
身上冷又硬，
太阳一出来，
它就泪汪汪。
（冰）

小小年纪，
胡子满把，
见到人来，
叫声妈妈。
（羊）

一个胖大汉，
头上两把扇，
走一步，
扇一扇。

（猪）

身穿白袍子，
头戴红帽子，
走路象公子，
说话大嗓子。

（鹅）

嘴象小铲子，
脚象小扇子，
走路晃膀子，
水上划船子。

（鸭）

红眼睛，
白衣裳，
尾巴短，
耳朵长。

（兔子）

兄弟整十个，
高矮不一般，
左右排两行，
五人成一班，
只要团结紧，
倒海又移山。

（手）

十个兄弟张口袋，
五个兄弟走进来。

（穿袜子）

两只小船各西东，
十个客人坐当中；
白天又来又往，
夜晚客去船空。

（鞋）

一件东西真希奇，
身穿三百六十五件衣，
每天都要脱一件，
最后只剩一张皮。

（日历）

矮子走一步，
长子走一圈；
矮子走一圈，
长子走半天。

（钟）

无口会说话，
无手会摇铃，
相隔千里路，
讲话听得清。

（电话）

老大说话先脱帽，
老二说话先挨刀，
老三说话先喝水，
老四说话雪花飘。

（毛笔、铅笔、钢笔、粉笔）

圆头圆脑小东西，
不吃米面吃空气，
打它耳光蹦蹦跳，
没有骨头只有皮。

（皮球）

一座小木桥，
步步爬得高，
到顶不能跑，
只好滑下桥。

（滑梯）

象桃不是桃，
肚里长白毛，
剖开看一看，
毛里还有小黑桃。

（棉花）

红公鸡，
绿尾巴，
一头钻进地底下。

（红萝卜）

全身公鸡毛，
早起不会叫，
出来走一遭，
灰尘不见了。

（鸡毛掸帚）

一匹马儿两人骑，
这边高来那边低，
虽然马儿不走路，
两人骑得笑嘻嘻。

（翘翘板）

面皮厚，
肚子空，
打他三棍子，
他叫：“痛痛痛！”

（鼓）

麻屋子，
红帐子，
里面住了个白胖子。

（花生）

一个孩子生得妙，
衣裳穿了七、八套，
头上戴着红缨帽，
身上满是珍珠宝。

（玉米）

兄弟七、八个，
围着柱子坐，
到了分家时，
衣服都扯破。

（大蒜头）

一个小姑娘，
生在水中央，
身穿粉红衫，
坐在绿船上。

（荷花）

猜“口”

什么字，一个口？
猜不着，吊桶打水八角口。（井）
什么字，二个口？
猜不着，大口里面藏小口。（回）
什么字，三个口？
猜不着，写上三遍不用愁。（品）
什么字，四个口？
猜不着，请想庄稼哪里收。（田）
什么字，五个口？
猜不着，目上白字一撇漏。（冒）
什么字，六个口？
猜不着，品字里面走三走。（晶）
什么字，七个口？
猜不着，明字下面口连口。（盟）
什么字，八个口？
猜不着，听听靶场枪声稠。（叭）
什么字，九个口？
猜不着，一口加八算九口。（呆）
什么字，十个口？
猜不着，原始社会在招手。（古）

三、智力游戏（23则）

一、拼 拼 看

①用五根火柴棒拼成一个正方形、两个三角形，或三个三角形。

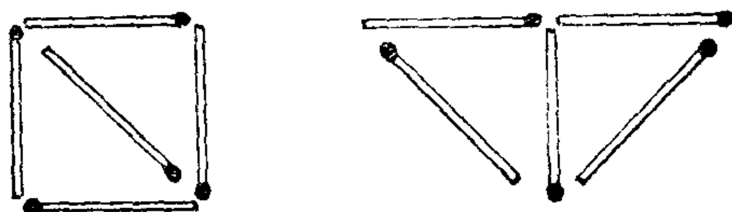


图 2 — 1

②用七根火柴棒拼成一个长方形、两个正方形。

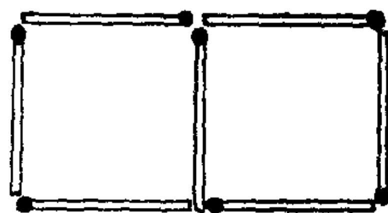


图 2 — 2

③在一个口袋里装进各种硬纸板剪成的几何图形，成人说出图形的名称（或特征），让孩子通过触觉把它摸出来。摸出来以后依次拼成：小房子、灯笼、小松树……

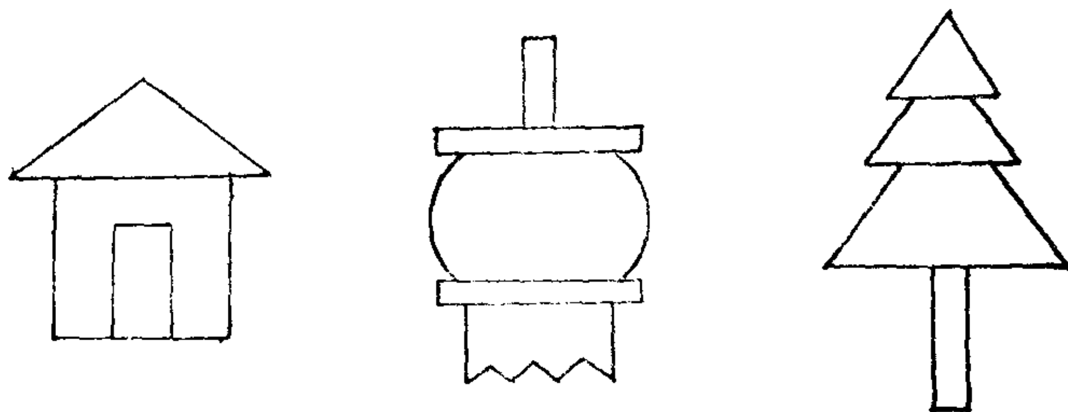


图 2 — 3

④用三枚大小不同的扣子和三根火柴，可以拼成各种有趣的图形，如小兔、小狗、雪人、茶壶、仙鹤、小鸡、乒乓球和球拍等。只要动脑筋，还可以拼出许多图形来。启发孩子们比一比，看谁拼得多。

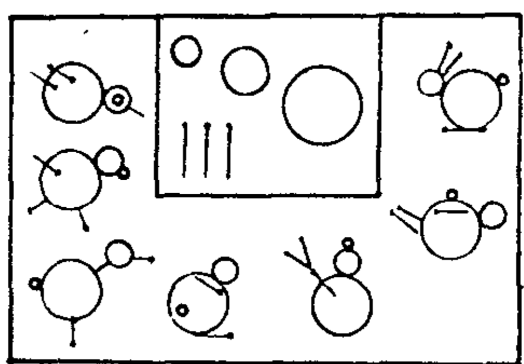


图 2 — 4

二、数 数 看

①下面图中有几个正方形几个三角形（图 2 — 5）？

②下面图中有几个圆形（图 2 — 6）？

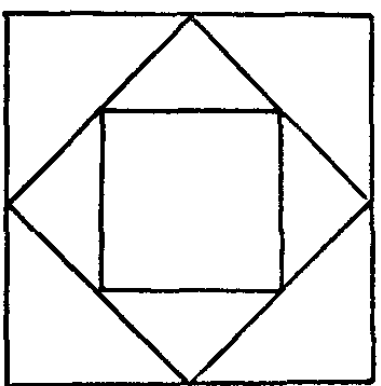


图 2 — 5

（三个正方形，八个三角形）

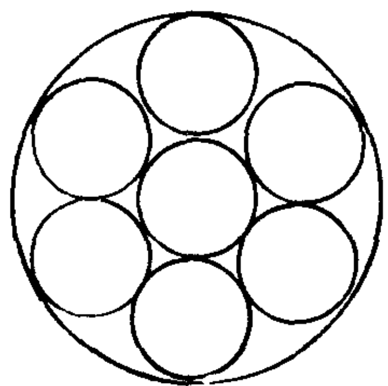


图 2 — 6

（八个圆形）

③下面图中有几个长方形几个正方形（图 2 — 7）？

④下面图中有几个三角形（图 2 — 8）？

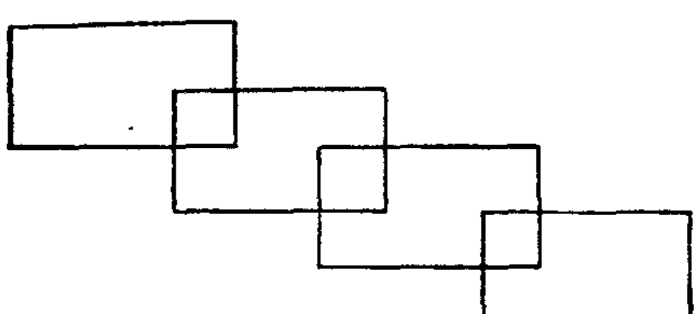


图 2 — 7

（四个长方形，三个正方形）

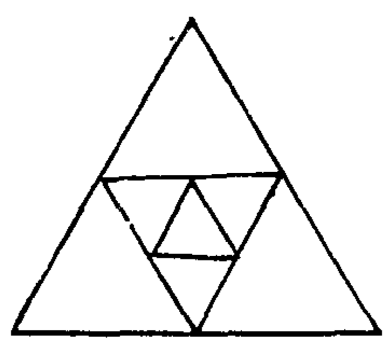


图 2 — 8

（九个三角形）

三、算 算 看

①有一只小蜗牛不小心跌进了一口10米深的井里，它每天向上爬3米，可是夜里却要滑下去2米，这只小蜗牛要爬多少天才能爬出来？

（十天）

②小朋友，出门口，　　排成一队向前走。
　一个走在两人前，　　一个走在两人后，
　一个走在两人中，　　共有几个小朋友？

（三个小朋友）

③王大妈买了七条小鱼，放在水盆里。过了一会儿，死了两条，你说盆里还有几条小鱼？

（七条小鱼）

④树上停着10只小鸟，猎人"砰"地一枪打下来1只小鸟，树上还剩几只小鸟？

（没有了）

⑤冬冬家住的宿舍大楼是五层楼，每层楼之间的楼梯有10级。到冬冬家要走30级楼梯，你说冬冬家住在几楼？

（四楼）

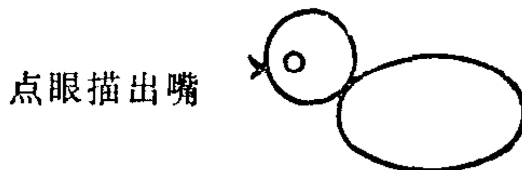
⑥马路边每隔10米有一根电线杆，平平一边走一边数，当他数到20根电线杆时，他走了多少路？

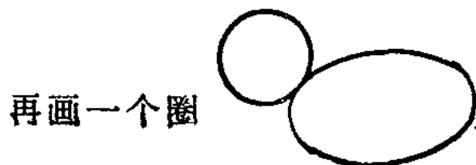
（190米）

四、画 画 看

①先画一个圆形，然后一笔一笔加上去，可以变成许多有趣的图形。







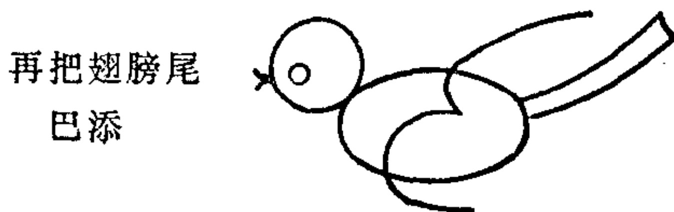


图2—9

先画一个圈



画上眼和耳



圈前撅嘴添



再把四蹄尾巴安



图 2 —10

②把图中的小黑点按 1．2．3．4……的顺序用线条连起来，看看它是什么动物？

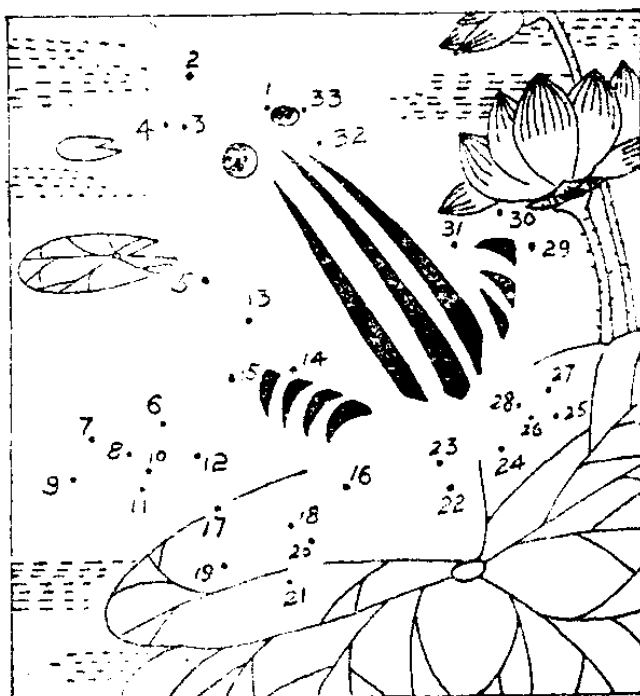
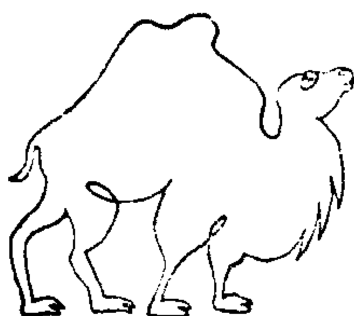


图 2 —11

③问问孩子，能画这些一笔画吗？





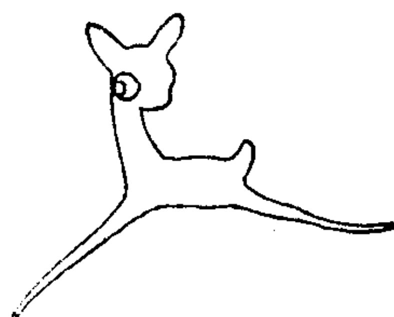


图 2 —12







五、想 想 看

①学校有个正方形的池塘，现在有20棵树苗要栽在池塘边，每一边都要种6棵，该怎样种呢？

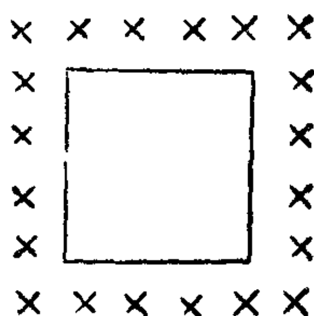


图2—13



图2—14

②拿三张正方形的纸来，你能分别剪去它们的一只角，使它们各变成三只角、四只角、五只角的形状吗？

③怎样渡河

1.有一个渔夫要把一条狗、一只猫、一尾鱼带到河对岸去。渡船很小，只能乘一个人和一条狗，或一个人和一只猫，或一个人和一尾鱼。如果没有人看着，狗和猫在一起，狗就会把猫咬死；猫和鱼在一起，猫就会把鱼吃掉。这个渔夫想了想，终于把狗、猫、鱼都渡到了对岸。想想看，他们是怎样渡河的？

（渔夫必须来回四次：第一次，渔夫和猫过河去，把猫留在对岸，渔夫把船摇回来。第二次，渔夫和鱼过河去，留下鱼，把猫带回来。第三次，留下猫，渔夫和狗过河去，再把船摇回来。第四次，渔夫带猫过河去。这样大家都过了河。）

2.一连下了几天大雨，树林里有些小动物生病了。猫医生准备过河去给小动物看病，走到河边，一看，小桥给河水冲走了，病人在河对岸，怎么办？

“妙呜！”猫医生急得大喊起来：“谁来帮我过河？”

大象伯伯听到喊声，用着鼻子一摇一晃赶来了。

水牛听到喊声赶来了。

白兔姐妹刚浇好菜，用扁担扛着大水桶赶来了。

白鹅兄弟也从河里游来了。

大象、水牛、白兔姐妹、白鹅兄弟都争着要帮助猫医生过河。猫医生说："谢谢你们，谁帮我过河都行。"

让孩子们想一想，讲出它们帮猫医生过河的各种办法，并指出哪一种办法过河又快又好。

3.一个老师带两个学生过河。老师体重是100斤，学生都是50斤。河边只有一只小船，每次只能载100斤，他们怎样过河呢？

（两个学生先过河去，留下甲，乙把船摇回去，然后乙留下，老师过河。到对岸后让甲把船摇过去，甲和乙再一起过河。）

④布娃娃请客

玩具店，真热闹，
布娃娃，请客了：
给小鸡端来碗竹笋，
鲜嫩的青菜端给小猫，
送给熊猫米一把，
又送小兔鱼一条。
白兔竖起长耳朵，
熊猫瞪大眼睛瞧，
小鸡唧！唧！唧！
小猫不妙！不妙！
你争我吵，
都说："错了！错了！"
错在哪儿？
小朋友你们谁知道？

四、故　事（16则）

诚实的列宁

列宁是全世界人民的导师，全世界的人民都敬爱他。

列宁八岁的时候，有一次跟着爸爸到姑母家里去作客。到了姑母家，表兄弟、表姊妹都拉列宁一道去玩。

他们在姑母的房间里，做着捉迷藏的游戏。躲的躲，捉的捉，玩个不停。列宁一不小心，碰到了小桌子，一只玻璃杯子落下来，被打得粉碎。当时别的孩子都没有注意到，还是互相追赶着。姑母在房里听见了声音，连忙跑进来看看，究竟发生了什么事。

姑母推门一看，玻璃杯被打碎了。就问："是谁打破的？"表兄弟、

表姊妹们都说："不是我！"列宁也跟着低声说："不是我。"姑母笑着说："你们都没有打破，那一定是玻璃杯自己打破的了！"表兄弟、表姊妹们听了，都哈哈大笑起来。只有列宁没有笑，因为他说了谎话，心里很难过。

回到家里，列宁就躺在床上哭了起来。妈妈问列宁为什么哭？列宁就把说谎的事情告诉了妈妈。妈妈叫列宁赶快写信给姑母，承认自己说了谎。

姑母看了信，觉得列宁这样做很对，马上写了封回信鼓励他。信上说："做错了事，自己承认，是好孩子。"

列宁把姑母的回信，拿去给爸爸、妈妈看，爸爸、妈妈也都称赞列宁是个好孩子。

少年英雄何运刚

少年英雄何运刚生前是四川省梁平县梁平中学初中一年级的学生。他出生在一个贫苦农民家庭，从小就对党、对毛主席无比热爱。何运刚热爱学习，清晨和下午放学后去放牛时，总要在口袋里揣着课本，抽空看书、做作业。何运刚最爱看描写革命英雄人物的电影、图书。他热爱这些英雄，决心向英雄们学习。

1978年1月15日的夜晚，天下着大雪，北风呼呼地吹着。何运刚正在帮父母做事，突然听见小伙伴们在呼喊："有人在偷耕牛的稻草了！"何运刚一听马上冲出门去，和小伙伴们一起追赶偷稻草的坏蛋，后来他们在一个瓦窑里把坏蛋抓住了。

"你是什么人？为什么偷我们队里的牛草？"小何威严地责问道。

"我，我给你红苕（即红薯），你，你不要喊。"那个坏家伙慌慌张张地说。

"谁要你的东西！走，到派出所去。"

那家伙又要出了新花招："你不要喊，不要喊，我给你钱……"

"谁要你的臭钱，走！到派出所去！"

坏蛋害怕极了，突然，他拔腿冲出瓦窑，趟过小河，沿着城外公路拚命逃跑。小何和小伙伴们怒火万丈，他们不顾一切地抄近路追了上去，边追

边喊："来人呀，来人呀，抓坏蛋啊！抓坏蛋啊！"天太黑了，追着追着，小伙伴们迷失了方向，跑散了。小何一个人盯住了坏蛋，勇敢地追了上去。

在城关西门外的红花草田里，小何终于又抓住了坏蛋。不管坏蛋怎样拳打脚踢，他死死抱住坏蛋的双腿不放，用尽力气呼喊着小伙伴们："快来哟，我抓住了坏蛋！"坏蛋一听小何喊人，急忙把小何的头紧紧夹在腋下，用手捂住小何的嘴，凶恶地说："你再喊，我闷死你。"他刚一松手，小何又大声呼喊起来。罪犯再次捂住小何的嘴："你再喊，我卡死你！"这时只有十三岁的何运刚心里想的就是一定不能让坏蛋逃走，他用尽全身力气，猛力挣脱敌人的魔爪，又一次大喊起来："来人呀！快来人呀！"心狠手毒的坏家伙，重新卡住了小何的嘴和脖子……小何拚命地搏斗着，把坏蛋的衣服和鞋子都扯掉了。那家伙猛击小何的头和胸部，小何渐渐支持不住了，他终于倒在雪地里，遍体鳞伤，两腿间还紧紧地夹着罪犯的一只鞋子。后来，人们终于抓住了那个万恶的罪犯。

小英雄何运刚牺牲了，人们抚摸着烈士满是伤痕的遗体，含着悲痛的泪水，称赞这位毛主席的好孩子，刘文学式的少年英雄。

孤胆英雄岩龙

1979年2月21日，我云南边防部队对越南侵略军发起的自卫还击战斗正在激烈地进行。天刚亮时，某部五连在茫茫浓雾中向六号公路前进。

走在队伍最前面的，是一个傣族战士，他叫岩龙，今天，他是尖刀班的尖兵，他警惕地紧握手中钢枪，为连队开辟前进道路。

接近七十八号高地时，部队突然和埋伏在山里的越南侵略军遭遇了，敌人三挺机枪和几十支冲锋枪一齐向五连开火。

这时，岩龙机智地从左面的陡坡滚了下去，沿着山沟向前摸，那里的草很高，他能看见敌人，敌人却看不见他。他轻轻拨开草丛，往前搜索，摸到了敌人的机枪阵地，他举枪瞄准敌人，叭叭两枪，敌人的机枪手就倒下了。

敌人发现背后有人向他们开火，慌作一团，急忙掉转枪口朝背后乱开枪，岩龙迅速地转到敌人右后侧，躲在大树后面，又消灭了两个敌人。敌

人更慌了，一齐向岩龙开火。岩龙镇定自若，毫不畏惧，换个地方等着，只要敌人一露头，他就当活靶子打，打一枪换一个地方，又接连消灭了几个敌人。

后来，岩龙转移到一块大岩石后面隐蔽起来，继续监视敌人。当他发现有一伙敌人正偷偷地向五连背后走去时，立即悄悄跟上去，瞄准敌人，顿时又有两个敌人丧了命。

岩龙又隐蔽到草丛里。从山坡上走下两个敌人，一个挂着水壶，一个端着冲锋枪，原来他们是去打水的，当他们打水回来时，岩龙又从背后一枪一个，把他们打死了。

就这样，岩龙一个人在敌人背后，充分利用草深树密的有利地形，机智勇敢地和敌人周旋了三个多小时，胜利地返回了部队。他先后打死敌人56名，为五连夺下七十八号高地作出了显著贡献，荣立了一等功。

2月25日，在攻打铺镂北面的一个敌军据点时，岩龙又勇猛地冲在最前面。突然，他被敌人的子弹打中了，他倒下来时，还抬头向着北方——祖国的方向看了一眼。为了保卫祖国边疆，保卫四个现代化建设，岩龙献出了年轻的生命。

岩龙虽然牺牲了，但他的精神不死。上级决定授予这位傣族人民的好儿子以“孤胆英雄”的光荣称号。岩龙是我们少年儿童学习的好榜样。

在烈火中永生

邱少云是四川省铜梁县人。在旧社会，他的爸爸种着巴掌大的几块薄地，养活不了全家六口人，只好在安溪河上给船老板拉纤运货。有一年，为了向船老板讨回克扣的工资，父亲和船工们团结起来向船老板作斗争。船老板因此怀恨在心，在一个漆黑的夜晚，派人下毒手，把邱少云的父亲杀害了。后来，保长又霸占了他家的几块薄地，逼死了他的妈妈，剩下他们四个孤儿，无依无靠。为了活下去，十三岁的邱少云和十五岁的哥哥去给地主当长工，两个弟弟都送了人。

解放了！邱少云见到了太阳。他怀着对共产党、毛主席的无比热爱，参加了中国人民解放军。

1951年，邱少云跨过鸭绿江，去和朝鲜人民一起打击美国侵略者。

1952年10月，邱少云所在的连队接受了一项光荣而艰巨的任务：潜伏在敌人三九一高地前沿，等到第二天傍晚发起进攻，消灭敌人。

半夜，五百多个全副武装的志愿军战士悄悄来到目的地，他们全身插满野草，伏在湿淋淋的草地上。这里离敌人只有六十多米，几百名战士要在敌人眼皮下隐蔽二十多个小时，这是多么不容易啊！

上午十时多，突然有几个敌人钻出了地堡，朝邱少云他们跑来。敌人的脚步声越来越近了，战友们屏住呼吸，用眼神互相鼓励："不能冲动，要遵守潜伏纪律！"

敌人边走边乱打枪，给自己壮胆。突然两个战士被敌人发现了，敌人吓得倒退了几步，砰砰地打了几枪，扭头向山上跑去。

要是让敌人活着回去，那可不得了。在观察所里的团指挥员立即下令开炮，把敌人消灭在山坡上。

狡猾的敌人怀疑山坡上可能潜伏着我们的小部队。半小时后敌人的飞机出动了，扔下了几颗燃烧弹，阵地上燃起了大火，邱少云和战友们一动也不动。

这时，敌人的飞机又投下一排燃烧弹，邱少云左腿上的野草着了火。火苗腾腾地冒起来，很快把他整个人都包围了。邱少云的身后就有条水沟，这时，他只要在地上滚一下，后退几步，泥水就可以把火扑灭。可是邱少云知道，只要一动，山顶上的敌人就会发现。为了五百多名战友的安全，为了整个战斗的胜利，邱少云咬紧牙关，顽强地趴在地上，一动不动地坚持着。

邱少云身上的棉衣快要烧完了，豆大的汗珠从他额上流下来，战友们多么想扑过去抢救他啊！可是邱少云坚强地抬起头，圆圆的眼睛看着同志们，嘴角抽动了一下，仿佛在说："要遵守纪律，不能动！"

邱少云身上的烈火渐渐地熄灭了。为了胜利，他献出了自己年轻的生命。

冲锋号吹响了，埋伏在山坡上的战士们怀着满腔仇恨，高喊着："冲啊——为邱少云烈士报仇！"排山倒海地向敌人冲去，不到二十分钟，就夺下了三九一高地，彻底、干净地消灭了敌人。

在胜利的欢呼声中，战友们久久地注视着邱少云烈士牺牲的地方，邱

少云没有死，他在烈火中永生。志愿军领导机关给他追记了特等功，并授予他“一级英雄”的称号。朝鲜民主主义人民共和国最高人民会议常任委员会授予他“朝鲜民主主义人民共和国英雄”称号，并授予金星奖章和一级国旗勋章。

牛顿童年的故事

牛顿出生在英国伦敦附近的农村里，他的祖母、父亲、母亲都是贫苦的农民。

他的父亲很喜爱他，一心想把儿子培养成人。可是因为太劳累，生了病，又没钱治病和买营养品，不久就丢下心爱的孩子离开了世界。他的母亲支撑了二年，终于因为生活艰难，忍痛把牛顿丢给祖母，出远门另谋生路了。

年幼体弱的牛顿，没有了父母，祖母倒是个性格坚强的人，她说：“不相信我就养不大这个孩子，我不但要养大他，我还要让他读书。”当然，祖母为此吃尽了苦头。

牛顿小时候，也同别的小孩一样，常常向祖母讨钱用。不过，别的孩子拿了钱去买玩具或点心，牛顿拿到钱都立刻向五金店跑，什么钉子啊、螺丝啊、绞链啊，他都喜爱。钱积多了，他就买锯子、刨子一类工具。

牛顿非常爱木工活。他七岁的时候，就有了好些木工工具。屋前屋后的板片棒头，他都收集起来放着。

小牛顿白天在学校读书，放学回来，就跑进自己的小房子里，锯木敲钉，忙着搞“发明”。

一天，牛顿高兴地叫着：“奶奶，你看，好东西！好东西！”

“啊呀，这是什么呵？一只水桶么？”奶奶说。

“看着象水桶，可是它里面还刻着许多线呢！”

“刻了线？这有什么用？”

“水从这个洞里滴出来，一点点地滴，桶里的水浅下去。到这根线时，就是中午了。”牛顿比划着说。

“这倒真不错。今天我们就看水滴到这根线时吃午饭……这东西该有个名字呵。”

“叫它水钟好不好？”“好！好！”

左邻右舍对这个“水钟”都感兴趣。阴天没有太阳，想知道是什么时候了，就来望“水钟”。

过了不多久，牛顿又捧了一件东西到祖母跟前：“奶奶，你看！”

“这又是什么？不是圆板上钉了根棍子么？”

“奶奶，板上不是刻着许多线么？放在日光下，看棍子的影子，就可以知道准确的时间了。”

“好，拿出去试试。”

在太阳光下，从影子所指的度数上，几时几分都看出来了。祖母真高兴，她拍拍孙子的头：“聪明！聪明！”

“前些时候做出水钟，今天又做出太阳钟，这么小的孩子……不容易啊！”村里的人都议论着。也有人不相信，说一定有人教他的。祖母问孙儿，牛顿很认真地说：“没有人教，是我自己想出来的。我早上站在门口，人影在这边。放学回来，我又站在原地方，人影到了那边了。我试了几次后，想到要是在圆盘中间立一根棒，在圆盘上画上线，时间迟早不是可以看出来了吗？”这样一说，原来怀疑的人也相信了。

第二年夏天，牛顿每天放学回来，总喜欢仰起头望路边的风车。一天、二天、三天……人们说：“看样子，牛顿又要搞什么发明了。”

大概过了两个月，牛顿请祖母到小房间里去。小房间里摆着一个小型风车。

“这不是个风车么？怪不得你老是去望风车。”“是的，它是风车。”

奶奶问：“既是风车，能不能磨面粉呢？”“当然能。”

祖孙两人把风车搬到外面有风的地方，风车骨碌骨碌地转起来，祖母把一杯杯小麦放进臼里，舂着舂着，面粉出来了。

祖母笑得合不拢嘴，邻居们都跑来看，高兴地说：“小小年纪，一样样地发明，前途无限啊！”

十三岁那年，牛顿把自己造的风车搬到学校里，让老师和同学们看。在一片赞扬声中，牛顿心花怒放，十分得意。

可是一个学业成绩很好的同学——卡特突然问：“牛顿，请你把这风车怎么会迎风转动，怎么能磨粉的原理讲一讲。”

“原理？什么原理？”牛顿的面孔一下子红到耳根。

“如果你讲不出原理来，那不过是依样画葫芦，没什么稀奇，不客气地说，你不过同看人学样的猴子一样。”

“猴子！猴子！”有的同学开始起哄，那部小风车也被糟蹋坏了。

“我为什么讲不出原理？我为什么不好好地看书？唉！”牛顿悔恨得流出了眼泪。“我要改，立刻改！”

从这天晚上起，牛顿好象换了一个人。夜已深了，这十三岁的孩子，还在摇曳的烛光下做数学，学物理。有志者事竟成，学期结束时，牛顿的考试成绩，超过了卡特，全班第一。

牛顿从小就爱学习、爱钻研，后来，他终于成为举世闻名的大科学家。牛顿把自己的一生都贡献给科学事业，作出了杰出的贡献，马克思和恩格斯在他们的著作中曾多次赞扬牛顿呢！

公鸡为什么脸红了

公鸡和兔子姐姐、鸭子妹妹、松鼠弟弟是邻居。

一天早上，兔子姐姐来找公鸡弟弟：“我要上街买萝卜，借一只篮子给我吧！”公鸡说：“我自己要用，不借！”

一天中午，鸭子妹妹来找公鸡哥哥：“你嘴尖，帮我解一下蝴蝶结吧！”公鸡说：“我要吃饭了，没空！”

一天晚上，松鼠弟弟来找公鸡哥哥：“明天早上我要上山砍柴，你叫我一声吧！”公鸡说：“我没力气，不叫！”

一天深夜，又是大风，又是大雨，把公鸡家的屋顶掀掉了。公鸡急得又叫又跳。正在公鸡着急的时候，兔子、鸭子、松鼠都赶来了，冒着风雨帮公鸡抢修屋顶。

风停了，雨住了，屋顶修好了。公鸡看着修得结结实实的屋顶，看着浑身上下都淋湿了的朋友们，脸“刷”地一下红了。

老鼠吃猫

老鼠能吃猫？你不信，我讲给你听。

有一只小花猫，又懒又胆小。吃饭妈妈喂，睡觉妈妈陪。山羊公公见了直摇头：“以后妈妈不在，怎么办？”

一天，燕子捎信来："老花猫，你妹妹给狐狸咬伤了，快去看看她吧！"

花猫妈妈发愁啦！小花猫什么也不会做，怎么办？想呀想，老花猫想出了一个好办法：做一个很大的面饼，挂在小花猫脖子上，头一低就吃到了。

老花猫走了。

小花猫第一天低下头吃面饼，过得很舒服。第二天面饼已经吃掉一大块。第三天，面饼吃不到了，可小花猫懒得不愿动一动手，后来，他饿得一点力气也没有了。

大老鼠带着一家跑来了。它们先把面饼吃掉，看见小花猫一动也不动，就大胆地去咬小花猫的鼻子，小花猫痛得直哭，幸亏山羊公公赶到，赶跑了老鼠。

花猫妈妈回家来，一见小花猫的鼻子没有了，伤心得哭了起来。

山羊公公生气地说："这全怪你太宠他了！"

后来，这只缺鼻子的小花猫改过了，变得勤劳又勇敢，还抓住了老鼠一家呢！

龟 兔 赛 跑

这天天气真好，风儿轻轻地吹，花儿轻轻地摇。

兔子和乌龟一起在草地上玩，他们一边笑，一边跑。

兔子说："你跑得真慢，你那四条腿，一点儿也不管用。"

乌龟说："我是跑得慢，可是我跑个不停，多远也跑得到。"

兔子说："你敢不敢和我赛跑？"

乌龟说："那有什么不敢，我认认真真地跑，早晚能把你赶上。"

"哈哈！把我赶上？"兔子听了笑起来，笑得嘴唇都裂开了，变成了三瓣嘴。

乌龟说："咱们比一比，看谁先到山脚下的松树边，好不好？"

兔子说："好！随便跑到哪儿都行。"

他们两个并排站好，"预备——跑！"

兔子撒开腿，飞一样跑去，一转眼就看不见了。

乌龟一点也不灰心，迈开四条腿，使劲往前跑。

跑到半路上，兔子回头瞧，看见乌龟落后很大一段路。还在那儿慢慢地跑。兔子看了好笑：“我早说过，乌龟哪能赶得上我！”

兔子停下来，东看看，西望望，腿儿一蹬，跳到路边吃起草来。

一会儿兔子抬起头，东看看，西望望，又跳到河边“咕”、“咕”地喝起水来。

兔子吃得饱饱的，来到树底下，伸了个懒腰甜甜地睡着了。

乌龟一步一步往前跑。全身累出了汗也一点不松劲，坚持往前跑。

一路上，乌龟没看见兔子，他想：“兔子先到了吗？不管怎样，我得跑到底。”它努力向前跑，一口气跑到了松树下。

乌龟不见兔子，大声喊：“兔子！我跑到了！”

兔子被叫醒，赶忙向松树跑来，看见乌龟已在树下休息了。

乌龟问兔子：“你怎么啦？”

兔子说不出话来。羞得连眼睛都红了。

要 下 雨 了

小白兔挎着小竹篮，在东山坡下割草。天气特别闷热，小白兔直起身子，擦擦汗。突然，头上飞过一样东西，把它吓一跳。什么呀？仔细一看，原来是燕子姐姐。

小白兔大声喊道：“燕子姐姐，你干吗飞得这么低呀？”

燕子边飞边说：“要下雨了，空气里的水气多，小飞虫沾上了水气飞不高，我正在捉它们呢！”

要下雨了吗？小白兔抬头一看，西边鱼塘里，小鱼游到水面上来了，泥鳅也往水面上钻。

小白兔走过去问：“小鱼，小鱼，今天怎么有空出来啊？”

小鱼说：“要下雨啦，水里氧气越来越少，我们只好游到水面上来呼吸新鲜空气了。你快回家吧，免得淋雨！”

听小鱼一说，小白兔忙着往家跑。大路边，一群蚂蚁正忙着搬家。小白兔把下雨的消息告诉它们。蚂蚁说：“我们也感觉到了，所以正往高处搬家，免得大雨把我们的窝淹了。谢谢你呀！”

"别谢，别谢。"小白兔加快了步子，跑得更快了。它心里想："生产队的场上晒着麦子呢，得赶紧把下雨的消息告诉大家。"

妈妈早就等在门口，小白兔见了，老远就喊："妈妈，乌云上来了，要下雨啦，咱们快去收麦子！"

妈妈笑着说："场上麦子早就收了。你怎么知道要下雨了？"

小白兔竖起长耳朵，得意地说："您听我说，燕子低飞要下雨；鱼游水面要下雨；蚂蚁搬家要下雨。"妈妈听着听着笑着说："你长了不少知识啦！"

这时，哗啦啦，哗啦啦，雨下起来啦！

小青蛙找尾巴

池塘边有一只小蝌蚪，圆圆的脑袋，细细的尾巴，多可爱呀！

可是，小蝌蚪长呀长呀，不知怎么长出四只脚，那条漂亮的尾巴也不见了。大家不再叫它小蝌蚪啦，都叫它小青蛙。

小青蛙看见小鱼儿在水中游来游去，大尾巴一甩一甩的，多漂亮啊！它决心替自己去找一条漂亮的尾巴来。

它对小鱼说："小鱼儿，把你的尾巴送给我吧！"

小鱼儿说："那不行，我的尾巴就象舵盘和发动机，我要前进或转弯，就得甩尾巴。没有尾巴，我就不能游泳啦！"

小青蛙看见蜥蜴，就说："蜥蜴大哥，把你的尾巴送给我吧！"

蜥蜴摇摇头："那不行，我的尾巴用处可大啦！要是遇到敌人，我把尾巴丢给它，我自己就能逃走啦！"

小青蛙着急地问："那你以后不是没有尾巴了吗？再遇见敌人怎么办呢？"

蜥蜴说："没关系，我的尾巴断了以后自己又会长出来的。"

小青蛙告别了蜥蜴，它走到树林里，对老鹰说："鹰大叔，把你的尾巴送给我吧！"

鹰说："我们鸟类的尾巴是用来掌握方向的。起飞时，尾巴向上翘起；降落时，尾巴向下压。怎么能把尾巴送给你呢！"

小青蛙失望地走了，一只小松鼠从树枝上跳下来问："小青蛙，你干

吗不高兴啊？”

小青蛙看见小松鼠，高兴地说：“小松鼠，你不会飞，把你的尾巴送给我吧！”

松鼠说：“我不会飞，可是我会跳呀！我的毛蓬蓬的大尾巴，象只降落伞，我跳跃的时候就靠它起平衡作用的呀！你去向狐狸要要看，它的尾巴可漂亮呢！”

小青蛙去找狐狸，狐狸正在睡觉。小青蛙叫着：“狐狸大婶，把你的尾巴送给我吧！”

狐狸揉揉眼睛说：“你没看见吗，我的尾巴又大又暖，它是我的‘棉被’！你去问问老虎吧！”

小青蛙去找老虎借尾巴。它找啊找啊，忽然听见一声吼，它抬头一看，老虎正在打架，那条钢鞭似的尾巴就是它最有力的武器。小青蛙想，尾巴是它的武器，它不会送给我的。

小青蛙回到河边。一匹小马正在河边喝水。小青蛙问：“小马，你能把你的尾巴送给我吗？”

小马说：“我的尾巴时常甩来甩去，可以赶走叮我的牛虻、蚊蝇。我和别人赛跑时，竖起尾巴，可以加快速度，所以我不能把尾巴送给你。”

小青蛙又累又伤心，它找不到美丽的尾巴，伤心地哭了。

小马说：“小青蛙，你别哭呀！动物长尾巴不是为了好看，都是有用处的。再说，你要是安上一条尾巴，跳起来捉害虫时多不方便呀！”

小青蛙觉得小马讲得很对，它不哭了，呱呱呱地捉害虫去啦！

小公鸡找耳朵

金灿灿的太阳刚刚升起，小公鸡就在菜地里捉小青虫了。捉完小青虫，它跃到一棵老柳树上玩耍。老柳树紧靠小河边，树干伸向河面。小公鸡低下头看到平静的河面上，倒映着自己的美貌：红红的鸡冠，圆圆的眼睛，尖尖的嘴巴，鼻子也有两个洞，衣服是彩色的，尾巴上还长出几根闪闪发光的长羽毛。小公鸡左看看，右看看，觉得自己还缺少了什么，哦！对了，就缺少邻家小猫、小白兔那样的耳朵。

小公鸡想，我要是再有一对耳朵，那就更神气了。于是，它决定去找

一对漂亮的耳朵。

草地上，一只小白兔在吃草，小公鸡说："小白兔，你的耳朵真漂亮，送给我好吗？"

"那怎么行？"小白兔说，"我的长耳朵可以听到很远很远的声音，平时，我总是把耳朵竖得高高的，留心地听，如果有狼或是狐狸，不等它走近，我就知道了。"

小公鸡听小白兔说它的耳朵有自己的用处，而不是为了漂亮，就走开了。

嘿，前面是小猫咪。小公鸡伸长脖子高声喊："小猫咪！"小猫咪的耳朵转动了一下，回过头来。小公鸡见小猫咪的耳朵还会转，心里羡慕极了，它恳切地说："你能把耳朵送给我吗？"

"不行，不行。"小猫咪说，"我的耳朵是用来听老鼠的声音，辨别老鼠动向的，送给了你，我怎么捕捉老鼠呢？"

小公鸡听了，觉得再说也没用，就走开了。

经过草丛，突然飞出一只蚱蜢，小公鸡本想一口吃了它，但是，很想知道蚱蜢有没有耳朵，就走上前对蚱蜢说："你别害怕，今天我不吃你，不过，你得先告诉我，你有耳朵吗？"

"我的耳朵是长在腹部的，你瞧！"蚱蜢说着踮起脚，张开了翅膀，小公鸡果然看见在蚱蜢腹部的左右两边，各有一只半月形的裂口。

"你的耳朵一点也不漂亮。"小公鸡坦率地说。

"我可不图外表的好看。"蚱蜢勇敢地反驳。

一只蟋蟀悄悄地从石缝里跳出来，停在离小公鸡很远的地方。小公鸡问："蟋蟀，你有没有耳朵呢？"

"当然有耳朵。"蟋蟀说："我的耳朵是长在前脚的小腿上。"刚说完，一蹬腿跳远了。

小公鸡没办法，只好沿着河边一直走。一群小青蛙正在举行音乐会，它们的下巴颏儿一鼓一鼓的，唱得可带劲呢！有几只小青蛙坐在磨盘似的大荷叶上，向小公鸡热情招呼："欢迎你参加我们的音乐会，这儿的座位有多舒服。"小公鸡连忙谢绝说："我不会游泳，这样的座位我不合适。不过，我想请你们帮忙。"

一只阔嘴青蛙忙问："什么事？快说吧！"

小公鸡知道青蛙会游水，就请它到河里向鱼儿要一只多余的耳朵。

热心的阔嘴青蛙满口答应。"噗通"一声，跃入河里，潜下去了。

不一会，只见那阔嘴青蛙从水面探出头来说："鱼儿只有内耳，除了能听声音以外，主要是用来保持身体平衡的，鱼儿说，耳朵不能随便给人家，请你原谅。"

小公鸡谢别了青蛙，毫不气馁，继续去寻找耳朵。当它翻过一座小山时，太阳已经悄悄地滑下了山坡。突然，一群蚊子在头顶上直打转。开始，小公鸡不理睬它们，因为它从来就看不起蚊子，可是，蚊子仍"嗡嗡嗡"地叫个不停，小公鸡不耐烦地看了看蚊子。当它发现蚊子也没有耳朵时，鄙视地说："别神气了，你们也没有长耳朵。"

蚊子一听，都很不服气，一个接一个地冲向小公鸡说："谁说我们没有耳朵？我们的耳朵生在头部的两根触角上，在每根触角的第二节里，还藏着一只收听声音的器官。"

有一只蚊子还故意飞到小公鸡面前说："别小看我们的耳朵，即使雷声隆隆，我们照样还能听到伙伴们的'嗡嗡'声哩。"

小小的蚊子也想欺侮我。小公鸡气得毛都竖起来了，正想跟蚊子评评理，邻居小鸭摆动着宽宽的小脚，摇摇晃晃地走来了。小鸭气喘吁吁地说："小公鸡，你妈妈正在到处找你呢！"

"你看，人家都有耳朵，可是我……找了一天也没找到。"小公鸡委屈地说。

小鸭听说小公鸡是在为自己找耳朵，忍不住大笑起来："你不是有耳朵吗？我和你的耳朵一样，都长在眼睛后面，只是我们的耳朵光有耳朵洞，没有耳廓呀！"

"要是有耳廓，该有多漂亮。"小公鸡说。

"你要是有两只大耳廓，就麻烦了！"小鸭说。

"你说什么？"小公鸡惊奇地问。

"你的祖先是原鸡。"鸭子解释道，"当年是飞行健将，要是有两只耳廓不就招风了？多费劲。"

"难道我们是没有耳廓好？"

"是呀！我们的耳朵虽然没有耳廓，生得可巧妙啦，虫子钻不进，雨水淋不着。"

小公鸡听小鸭讲得十分在理，心里很高兴，便跳跳蹦蹦地和小鸭一起回家了。

小猴吃瓜果

小猴跑到西瓜地里，他头一次见识西瓜，感到很有趣，摘下一只西瓜就要啃。旁边一只小牛见他把滚圆的西瓜往嘴边送，就对他说："你大概不会吃西瓜吧？我来教你——"

小猴很不耐烦地截断小牛的话说："不用你教！不用你教！"说着他一口咬下一大块西瓜皮，嚼嚼吃掉了，他生气地把咬破的西瓜往地下一扔，撇着嘴说："不好吃！不好吃！"

小牛告诉他："谁让你吃皮呢？吃西瓜，应该吃里头的瓤啊！"

小猴一蹦一蹦地跑掉了，边跑边说："吃瓜要吃瓤，这谁不知道？"

小猴跑到了香瓜棚里，伸手摘下一只香瓜，一拳把香瓜砸成两半，掏出里头的瓜瓤就往嘴里塞，旁边的小驴告诉他："吃香瓜，应该吃皮肉，瓜瓤里尽是滑溜溜的籽，不好吃！"

小猴几口把滑溜溜的香瓜籽吐出来，生气地把香瓜肉扔掉，一蹦一蹦地跑了，边跑边嘟囔："这回我记住啦，应该吃皮肉！应该吃皮肉！"

小猴蹦到了一棵核桃树旁，树上正结着绿油油的核桃果，他蹦到树上，伸手就摘果子，一只喜鹊飞来告诉他："这核桃可不能乱吃啊——"小猴马上自以为是地说："不用你多嘴啦！我知道，得吃皮肉！"说着"吭哧"，就咬了一口核桃果的绿皮，这回，小猴嘴里又麻又涩，难过得他一筋斗翻下树来，赶忙到小河边漱口。小喜鹊飞过去告诉他："吃核桃，应当吃里面的核儿！"

小猴漱完口，又一蹦一蹦地跑了，这回他跑到一棵梨树边，他蹦到梨树上，摘下一个大蜜梨，在树干上七磕八碰，把果肉全部碰烂碰掉，碰得只剩一个梨核儿，这才放到嘴里吃，唉呀！呸！呸！他一个劲儿地吐着嚼烂的渣子，酸得直啜牙。喜鹊飞来问他："这回好吃了吧？"他气得摘下一个蜜梨向喜鹊扔去，翻身下树，一蹦一蹦朝远处跑去，边跑边嘟囔：

“西瓜没味儿，香瓜净是籽儿，核桃麻嘴儿，蜜梨酸牙儿……我从今再不吃这些瓜果儿！”

小朋友，你说小猴错在哪儿呢？

骄傲的“O”

星期天，莉莉做完最后一道算术题，把本子一合，高高兴兴地去玩了。

一阵风吹来，把桌上的算术本打开了，忽然，从本子里跳出几个快活的数字：1，2，3，4，5，6，7，8，9，0。

1看了大家一眼，笑着说：“我站在第一个，我比你们都大。”

2说：“站在第一个不算大，我比你多一倍哩！”

3说：“我是1的3倍，我比你们都大！”这时站在后面的4，5，6……嚷着：“我比你们大！”

9站出来说：“你们都别争了，我是1的九倍，我比你们谁都大。”大家听了，信服地点点头。

站在队尾的0一直没说话。1对它说：“我比不过别人，比你总大一点吧！”

“不对！”0抬起头，大声说：“只要我高兴，会使你大十倍！”

1不相信。0就往1的右边一站，大家一齐叫起来：“这是10呀！比9还大呢！0真了不起！”

0笑笑问1：“这下你相信了吧！”0十分得意地看了大伙一眼说：“怎么样？我比你们都大吧！”0仰着头，钻来钻去，一会儿使5变成50，一会儿使6变成60。

0对谁也瞧不起了。大伙见他那副神气，都生气地走开了。留下0一个，它比谁都小，0难过地哭了。

小马良

有一个贫苦的孩子叫马良，小时候，父母都死了，靠他自己砍柴、割草过日子。

他很喜欢图画，小时候，常常跑到附近的庙里看各种各样的画，并且

想：我什么时候才能画画呢？可是，因为家里很穷，连一枝笔也买不起。

有一天，他走过学堂门口，看见老师正在画画，他看得入迷了，便走了进去，并向老师借笔。老师看他很穷，便讥笑他说："嘻，你这个穷孩子，也想学画？"接着便把马良赶了出去。

马良是个有志气的孩子，他想富人能学画，穷人为什么不能学画？他就下决心学画，学好了将来一定为穷人作画。

从此，他上山砍柴时，就用树枝在地上学画飞鸟；到河边去割草时，就蘸着河水在岸石上学画游鱼；回到家里的时候，就拿着锅烟在房子墙壁上学画家具。

马良因为勤学苦练，进步很快，几年以后，他画的鸟差不多会飞，画的鱼差不多会游。但是到这时候，他还没有一枝笔，他老是想着：有一枝笔就好了。

有一夜，他忽然做了一个梦：梦见一个白胡子老公公，手里拿着一枝发光的笔，老公公把笔送给了马良，要他今后好好为穷人作画。马良接过笔，连声叫好，向老公公道谢以后，老公公就不见了。

马良惊醒过来，那枝笔还在他的手里，原来这是一枝神笔。

他用神笔画了一只鸟，鸟就拍拍翅膀飞上天空去了，还吱吱喳喳地叫着。

他用神笔画了一条鱼，鱼的尾巴一摆，就游进水里去了。

马良有了这枝神笔，每天给穷人作画。谁家没有犁，他就帮着画犁；谁家没有锄头，他就帮着画锄头；谁家没有吊桶和油灯，他也帮着解决。这样，马良就成了穷人家的好朋友。

有一次，村里有个财主，看中了村东头王老伯的女儿，就借口要王老伯还债，迫使王老伯将女儿嫁给他。王老伯不答应，财主就硬把他女儿抢走了。这时被马良看到，他气不过，马上画了几条恶狗去咬财主，恶狗把财主的衣服撕破了，后腿也咬得出血，财主只好带着家丁逃走。事后，王老伯谢了马良，并说明财主逼他还债，没有银子还要抢他的女儿，马良听了就画一些银子给王老伯去还债。

财主看见银子，知道计已落空，就大怒起来，反而追问王老伯，银子是哪里偷来的，并叫家人拿棍子打王老伯。

马良听说王老伯挨打，就跑到财主家去说理，说银子是他给王老伯的，赶快把王老伯放了。

财主一听恨极了，又叫家丁把马良捆绑起来，逼问他银子是哪里来的，马良什么也不说。财主就把他关进马房里，不给他吃饭，冷天也不给他多穿衣服。

过了很多天，财主以为马良一定饿死或冻死了，叫家丁到马房里去看看。家丁跑到马房门前，从门缝里一看，只见马良坐在火炉旁边烤火，而且用一枝笔画着饼子吃。家丁很惊奇，忙去告诉财主。

财主知道马良有一枝神笔，他就决心要害死马良，把神笔抢来，于是又叫家丁把马良抓来。

马良听门外闹嚷嚷的，知道财主一定要害他了。立即画了一条长梯子，越墙逃了。财主走进屋子，不见马良，就爬上梯子去追，刚爬到中间，一不小心，跌下来了。

财主叫一、二十个家丁伴随着，骑快马追去，马良知道事情不好，又画了个大骏马，刚骑上去，后面已经追来了，马良又不慌不忙地画了一把弓，一枝箭，箭上弦，飕的一声射中财主的喉咙，财主跌下马死了。

马良射死财主以后，便离开家乡，到一个很远的市镇上住下来。

这时，他又画了许多画到街上去卖，画的东西不是少嘴就是缺腿，为了不让它活起来。

一天，他画了一只没有眼睛的白鹤，一不小心，在白鹤脸上溅上了点墨水，白鹤眼睛一睁，飞到天空去了。

这个消息一传十、十传百，传到了县衙门里，县官知道马良的神笔可以要什么画什么，就叫衙役把马良抓来，送往京城到皇帝那里去请赏。

马良因为听见过许多皇帝欺侮穷人的事，不愿给皇帝作画，皇帝叫他画只凤凰，他却画了一只赤膊鸡；皇帝再叫他画条龙，他却画了一只癞蛤蟆。皇帝大怒，命武士抢下他的神笔，打了马良数十大板，打入天牢。

皇帝拿了神笔自己画了起来，他先画一座金山，画好一看却是一座石头山，石头压得太多便塌了下来，要不是皇帝跑得快，差一点把命都送掉。

皇帝贪心不死，金山画不成，又画金砖，先画了一小块，他嫌太小。最后画了一长条，一看不是金砖，却是一条大蛇，向皇帝扑过来，吓得皇

帝昏了过去。

皇帝自己画不好，又把马良放出来，假意地抚慰了一番，给了他一些银子，并答应招他为驸马。

马良因为心里另有打算，就答应了皇帝，皇帝也把神笔交还给马良，要马良为他作画。

皇帝想："画山有野兽，不如画水好！"就命马良画个海。

马良提笔一画，茫茫大海立刻出现在皇帝跟前，皇帝看看水里没有鱼，马良又用笔点了几点，海里就出现了五颜六色的鱼，并慢慢地向中间游去。皇帝正看得高兴，鱼儿却游远了，他忙命马良画只船，以便乘船到海中去观鱼。

马良画了一只美丽的大木船，皇帝、娘娘、太子、公主和许多大臣都上了船。马良再画上几笔风，船上的风帆一打开，大木船就开动了。皇帝还嫌船走得太慢，叫马良再加风，马良加了几笔粗粗的风，船就急急地驶向海中央；马良又加了几笔大风，木船有点倾斜，皇帝、大臣都吓得面如土色，大叫：风够了！这时，马良不理睬他们，不停地画着大风，于是皇帝、大臣衣冠都被打湿，抱着桅杆不住地喊救命。马良装作没听见，还是不停地画大风，结果帆倒了，船碎了，皇帝和大臣们都沉下海底了。

皇帝死了以后，马良用神笔画了一只船，划着桨，漂向远方。从此，他又专门给做工、种田的劳动人民作画去了。

卖火柴的女孩

天冷极了。下着雪，又快黑了。这是一年的最后一夜——大年夜。在这又冷又黑的晚上，一个光头赤脚的女孩在街上走着。她从家里出来的时候，原来穿着一双拖鞋，但是有什么用呢？那是一双很大的拖鞋——那么大，一向是她妈妈穿的。女孩穿过马路的时候，看见两辆马车冲过来，她赶紧一躲，鞋跑掉了。一只怎么也找不着，另一只又叫一个男孩拾起来就拿着跑了。他说，将来他有孩子的时候可以当摇篮。

现在，这小女孩只好光着一双小脚走路。脚已经冻得又红又青了。她的旧围裙里兜着许多火柴，手里还拿着一把。这一整天谁也没有买过她一根火柴，谁也没有给过她一个钱。

可怜的女孩！她又冷又饿，向前走着，样子很悲惨。雪花落在她金黄的长头发上，那头发卷曲地披在肩上，看去很美丽，不过她也不注意这些了。每个窗子里都透出灯光来，街上飘着一股烤鹅的香味，因为这是大年夜——她可忘不了这个。

她在比较突出的一座房子跟另一座房子形成的一个墙角里坐下来，蜷着腿缩做一团，但是她觉得更冷了。她不敢回家，因为她没有卖掉一根火柴，没有挣到一个钱，她爸爸一定会打她。再说，家里跟这儿一样冷。她们头上只有个房顶，虽然最大的裂缝已经用草和破布堵住，风还是可以灌进来。

她的一双小手几乎冻僵了。啊，哪怕一根小小的火柴也会对她有好处的！她敢从成把的火柴里抽出一根在墙上擦燃，暖和暖和手吗？她抽出一根火柴。哧！燃起来了，冒出火焰来了！多么温暖明亮的火焰啊，简直象一支小蜡烛，她就把手拢上去。——是的，这是一道奇异的火光！女孩觉得自己好象坐在一个装着闪亮的铜脚、铜捏手的大火炉面前。火炉里的火烧得亮光光的，暖烘烘的，她觉得多么舒服啊！但是——怎么回事呢？——她刚刚伸出脚去，想把脚也暖一下，火焰灭了，火炉不见了。她只拿着一根烧过了的火柴，坐在那儿。

她又擦了一根。火柴燃起来了。发出亮光来了。亮光落在墙上，那儿就变得象薄纱那么透明，她可以从那儿一直看到屋里：桌上铺着雪白的台布，摆着精致的盘碗，填满了苹果和葡萄干的烤鹅正冒着热气。更妙的是，这只鹅从盘子里跳下来，背上插着刀叉，摇摇摆摆地在地板上走，一直向可怜的女孩走来——这时候，火柴就灭了，面前没有别的，只有一堵又厚又冷的墙。

她擦着了另一根火柴。这一回，她是坐在一棵可爱的圣诞树下面了。这棵树，比她去年圣诞节透过富商家的玻璃门看到的那棵还要大，还要美丽。绿树枝上明晃晃地点着几千支蜡烛，许多幅象她看到过的商店橱窗里的那种彩色画片都朝她看着。这个女孩向它们伸出手去——这时候，火柴又灭了。只见圣诞树的烛光越升越高，最后简直成了天上闪烁的星星。有一颗星星落下来了，划成一条很长的光线，穿过天空。

“有一个什么人快死了。”女孩想，因为那唯一疼爱她的奶奶活着的

时候告诉过她："一颗星星落下来，就是有一个灵魂要到上帝那儿去了。"

她又在墙上擦了一根火柴。这一回，清清楚楚地出现在亮光里的是她奶奶，样子是那么温和，那么慈爱。

"奶奶！"女孩叫起来，"啊！请把我带走吧！我知道，这火柴灭了的时候，您就会不见了，您就会象那暖和的火炉、喷香的烤鹅、美丽的圣诞树一样地不见了！"

她赶紧擦着了整把的火柴，因为她想把奶奶留住。这把火柴发出强烈的光，照得跟白天一样明亮。奶奶从来没有象现在这样高大，这样美丽。她把女孩抱起来，搂在怀里，她们俩在光明和快乐里飞走了。飞得很高很高，飞到那没有寒冷、没有饥饿、没有痛苦的地方去了——她们跟上帝在一起了。

第二天寒冷的早晨，这个穷苦的女孩坐在墙角里，两腮通红，嘴上带着微笑——她死了，在旧年的大年夜冻死了。新年的太阳升起来了，照在她小小的尸体上。这女孩坐在那儿，手里还捏着一把差不多烧光了的火柴。

人们说："她一定是想暖和暖和自己的。"可是谁也不知道她看到过什么美好的景象，也不知道她在怎样奇异的光辉里跟她奶奶享受新年的快乐去了。

渔夫和金鱼的故事

从前有个老头儿和他的老太婆，
住在蔚蓝的大海边；
他们同住在一所破旧的小泥棚里，
整整地过了三十又三年。
老头儿每天出去撒网打鱼，
老太婆就在家里纺纱结线。
有一次老头儿向大海撒下网，
拖上来的是一网泥沙。
他再撒了一次网，
拖上来的是一网海草。
他又撒下第三次网，

这次网到了一条鱼，
不是条平常的鱼，是条金鱼。
金鱼苦苦地哀求着，
她用人的声音讲着话：
“老爹爹，把我放回大海吧！
我要给你贵重的报酬：
为了赎回我自己，你要什么都可以。”
老头儿大吃一惊，心里还有些害怕：
他打鱼打了三十又三年，
从没有听说金鱼会讲话。
他放了那条金鱼，
还对她讲了几句亲切的话：
“上帝保佑你，金鱼！
我不要你的报酬；
到蔚蓝的大海里去吧，
在那儿自由自在地漫游。”

老头儿回到老太婆那儿去，
向她讲起这件天大的怪事情：
“我今天捉到一条鱼，
是条金鱼，不是条平常的鱼；
这条鱼讲着我们的话，
请求我把她放回蔚蓝的大海，
她要拿贵重的代价来赎回她的身子；
为了赎回她自己，我要什么都可以。
我不敢要她的报酬，
就这样把她放回蔚蓝的大海。”
老太婆指着老头儿就骂：
“你这个蠢货，你这个傻瓜！
不敢拿这条鱼的报酬！

就是问她要一只木盆也好，
我们那只已经破得不成话。”

于是老头儿就走向蔚蓝的大海，
看见大海在轻微地起着波浪。
他就开始叫唤金鱼，
金鱼向他游过来，问道：
“你要什么呀，老爹爹？”
老头儿向她行了个礼，回答道：
“鱼娘娘，你做做好事吧！
我的老太婆把我大骂，
不让我这个老头儿安静，
她想要一只新木盆，
我们那只已经破得不成话。”
金鱼回答道：
“用不着悲伤，去吧，上帝保佑你，
你们马上就会有只新木盆。”

老头儿回到老太婆那儿去，
看见老太婆果然有了一只新木盆。
这次老太婆骂得更厉害：
“你这个蠢货，你这个傻瓜！
只要了一只木盆，你真蠢！
木盆里能有多少财宝？
蠢货，滚，回到金鱼那儿去，
向她行个礼，问她要座木房子。”

于是老头儿就走向蔚蓝的大海
（蔚蓝的海水动荡起来）。
他就开始叫唤金鱼，

金鱼向他游过来，问道：
“你要什么呀，老爹爹？”
老头儿向她行了个礼，回答道：
“鱼娘娘，你做做好事吧！
老太婆骂得我更厉害，
不让我这个老头儿安静，
泼辣的婆娘想要座木房子。”
金鱼回答道：
“用不着悲伤，去吧，上帝保佑你，
就这样，你们准会有座木房子。”

老头儿走向自己的小泥棚，
小泥棚已经无影无踪；
在他的面前，是座有敞亮的阁楼的木房子，
装着砖砌的白烟囱，
还有橡树造的薄木板的大门。
老太婆坐在窗下，
指着丈夫就破口痛骂：
“你这个蠢货，你这个地道的傻瓜！
只要了座木房子，你真傻！
滚回去，向金鱼行个礼说：
我不高兴再做低贱的农妇，
我要做个世袭的贵妇人。”

老头儿又走向蔚蓝的大海
（蔚蓝的海水不安静起来）。
他就开始叫唤金鱼，
金鱼向他游过来，问道：
“你要什么呀，老爹爹？”
老头儿向她行了个礼，回答道：

“鱼娘娘，你做做好事吧！
老太婆的脾气比以前发得更加大，
不让我这个老头儿安静，
她已经不高兴做低贱的农妇，
她要做个世袭的贵妇人。”
金鱼回答道：
“用不着悲伤，去吧，上帝保佑你。”

老头儿回到老太婆那儿去。
他看到了什么？原来是座高楼大厦。
他的老太婆站在台阶上，
身上罩着名贵的黑貂皮披肩，
头上戴着锦绣的头巾，
珍珠挂满了颈项，
手上尽是金戒指，
脚上还穿着一双红色的皮靴子。
站在她前面的，是忠心的奴仆；
她鞭打他们，揪住他们前额上的头发。
老头儿对她的老太婆说道：
“你好，尊敬的贵妇人！
大概，你的小心儿现在总该满意了吧。”
老太婆骂了他一顿，
就把他派到马棚里去当夫役。

过了一周又一周，
老太婆的脾气发得更厉害，
她再派老头儿到金鱼那儿去：
“滚回去，向金鱼行个礼；
我不想再做世袭的贵妇人，
我要做个自由自在的女皇。”

老头儿吓了一跳，恳求道：
“你怎么啦，婆娘，难道发了疯？
走路，说话，你都不会！
你要惹得全国上下哈哈大笑。”
老太婆气得怒火冲天，
就打了老头儿一个耳光：
“土佬儿，你怎敢和我，
和我这个世袭的贵妇人吵嘴？
滚到海边去，老实对你说，
你不去，也得逼你去。”

老头儿跑向大海
（蔚蓝的海水变得阴暗起来）。
他就开始叫唤金鱼，
金鱼向他游过来，问道：
“你要什么呀，老爹爹？”
老头儿向她行了个礼，回答道：
“鱼娘娘，你做做好事吧！
我的老太婆又在大吵大闹，
她已经不高兴再做贵妇人，
她要做个自由自在的女皇。”
金鱼回答道：
“用不着悲伤，去吧，上帝保佑你！
好吧！老太婆就会变成女皇！”

老头儿回到老太婆那儿去，
怎么回事？在他的面前是皇家的宫殿，
他看见他的老太婆在皇宫里面。
她做了女皇，坐在桌旁，
侍奉她的都是大臣和贵族，

给她斟满外国来的美酒；
她吃的是印着花纹的糕饼；
一群威风的卫兵站在她的周围，
肩上都扛着利斧。
老头儿一看，吓了一大跳！
连忙对老太婆双膝跪下，
说道：“你好，威严的女皇！
啵，你的小心儿现在总该满意了吧。”
老太婆看都没看他一眼，
就吩咐左右把他从眼前赶开。
大臣贵族们都奔过来，
抓住老头儿的脖子推出去。
到了大门口，卫兵们又赶过来，
差点儿用利斧把他砍死。
人们都在嘲笑他：
“老糊涂，真活该！
对于你，糊涂虫，这是个好教训：
一个人应该安守本分！”

过了一周又一周，
老太婆的脾气发得更厉害。
她派了朝臣去找她的丈夫，
他们找到老头儿，带到她的面前来。
老太婆对老头儿说：
“滚回去，向金鱼行个礼，
我不高兴再做自由自在的女皇，
我要做海上的女霸王，
这样我可以生活在大海洋上，
让金鱼来侍奉我，
叫她来供我使唤。”

老头儿不敢违抗，
也不敢说什么话来阻挡。
于是他就走向蔚蓝的大海，
看见海面上起了黑色的大风浪：
激怒的波涛翻动起来，
在奔腾，在狂吼。
他就开始叫唤金鱼，
金鱼向他游过来，问道：
“你要什么呀，老爹爹？”
老头儿向她行了个礼，回答道：
“鱼娘娘，你做做好事吧！
我怎样才能对付我那个该死的婆娘？
她已经不高兴再做女皇，
她要做海上的女霸王；
这样她可以生活在大海洋上，
你亲自去侍奉她，
还供她到处使唤。”
金鱼什么话都没有讲，
只用尾巴在水里一划，
就游进了深深的大海。
老头儿长久地站在海边等候回音，
没有等到，就走回到老太婆那儿去。
他看见前面仍旧是那所小泥棚，
他的老太婆正坐在门槛上，
摆在她面前的，还是那只破木盆。

五、歌　曲（12首）

五　爱　歌

1=C 2/4　　　　　　　　　　　　　　　　吴振华词曲

中速　活泼

3 5 5·5 | 6 i i | 6 2̇ i·6 | 5 5 5 | i i 6 i |
1.小朋友呀　爱唱　歌，越唱　心里　越快　乐，要问爱唱
2.爱祖国呀　爱人　民，爱劳　动呀　爱科　学，爱护公共

5 6 3 | 2·5 3 2 | 1 1 1 | 5·i 6 5 | 3 · 5 |
什么　歌，我们　爱唱　五爱　歌，我们　爱　唱
财　物，我们　都是　好儿　童，我们　都　是

[1. 6 2̇ | 5 – :‖ [2. 6 2̇ | i – | i 0 ‖
五　爱　歌。　好　儿　童。

排　排　坐

1=D 4/4

1 1 2 – | 3 3 2 – | 5 5 3 1 | 2 3 2 – |
排 排 坐，　吃 果 果，　幼 儿 园 里　朋 友 多，

3 3 2 – | 6̣ 1 2 – | 5 5 3 1 | 2 3 1 – ‖
朋 友 多，　来 唱 歌，　唱 起 歌 来　多 快 活。

我爱我的小动物

1=C $\frac{4}{4}$

5 6　5 4　3　1 | 2 1　2 3　5　– |

我爱　我的　小　羊，　小羊　怎样　叫？
我爱　我的　小　猫，　小猫　怎样　叫？
我爱　我的　小　鸡，　小鸡　怎样　叫？
我爱　我的　小　鸭，　小鸭　怎样　叫？

3 3　3　5 5　5 | 3 3　2 2　1　– ‖

咩咩　咩，咩咩　咩，　咩咩　咩咩　咩。
喵喵　喵，喵喵　喵，　喵喵　喵喵　喵。
唧唧　唧，唧唧　唧，　唧唧　唧唧　唧。
嘎嘎　嘎，嘎嘎　嘎，　嘎嘎　嘎嘎　嘎。

洗　手　歌

1=C $\frac{2}{4}$

儿　歌
陈少麟曲

5 5　3 1 | 3 4　5 | 5 5　3 1 | 3 4　5 | 4　6 |

哗哗　流水　清又　清，洗洗　小手　讲卫　生，大　家

5 5　3 1 | 2 3　2 | 5　6 | 5．3 | 2　3 | 1　– ‖

伸出　手儿　比一　比，看　看　谁　的　最　干　净。

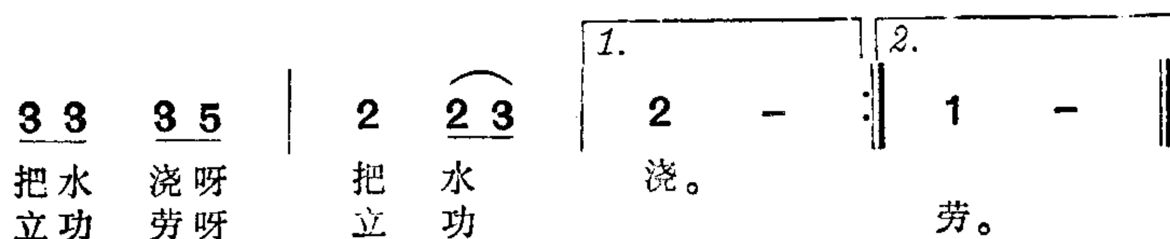
我是一棵小树苗

1=C $\frac{2}{4}$

师学军词
张　强　曲

1 1　1 3 | 5 5　5 | i i　3 6 | 5　– | 4 4　4 6 |

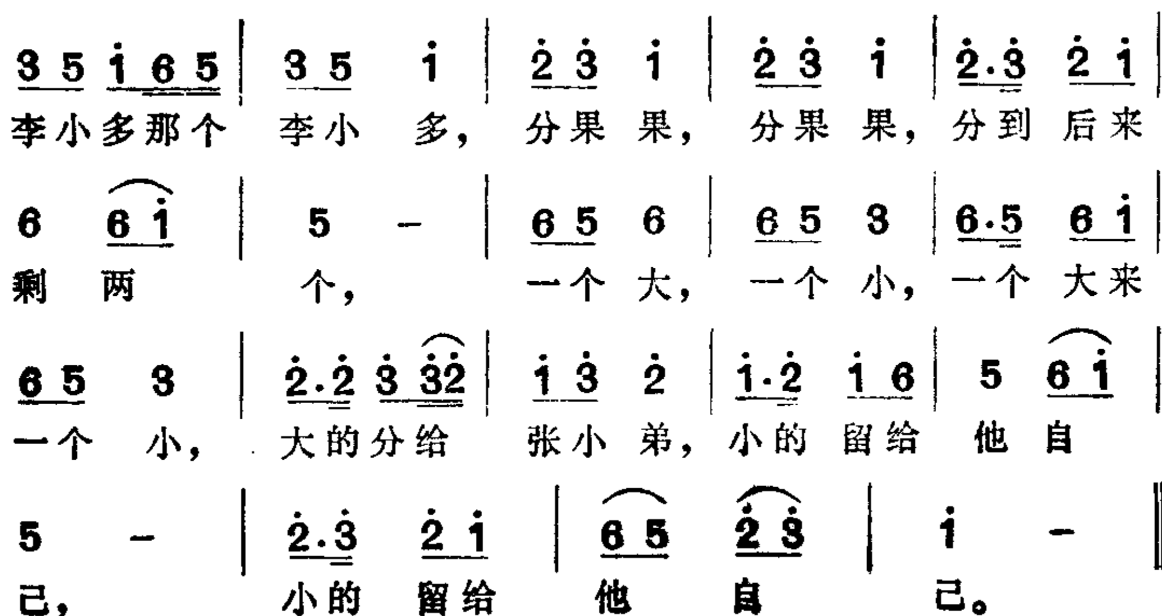
我是　一棵　小树　苗，小呀　小树　苗，　园丁　阿姨
小树　苗，　小树　苗，快呀　快快　长，　长大　为国


1.
2.
把水 浇呀 把 水 浇。
立功 劳呀 立 功 劳。

一 分 钱


1=D 2/4
潘振声词曲
稍慢
我 在 马路 边，拾到 一分 钱，交给 人民
警察 叔叔 手 里 边。叔叔 拿着 钱，
对我把头 点，我快乐地 说了声：叔叔再 见。

李小多分果果


1=A 2/4
圣 野词
汪 玲曲
李小多那个 李小 多，分果 果，分果 果，分到 后来
剩 两 个，一个 大，一个 小，一个 大来
一个 小，大的分给 张小 弟，小的 留给 他自
己，小的 留给 他 自 己。

我是一粒米

1=E $\frac{2}{4}$

1 3 | 1 1 5 | 3 32 3 6 | 5 — | 6 6 5 5 |

1.我 是 一粒 米，大家 要爱 惜， 一粒 一粒

2.我 是 一粒 米，大家 要爱 惜， 一粒 一粒

3 1 | 2·3 2 1 | 2 — | 1 1 3 3 | 1 1 5 5 |

米 呀 来得 不容 易， 农民 伯伯 早起 晚睡

米 呀 才能 做成 饭， 小朋 友呀 要爱 惜呀，

3·2 3 4 | 5 — | 2 21 2 6 | 5 5 3 | 5·6 3 2 | 1 — ‖

每天去种 地， 一粒 一粒 米呀 来得不容 易。

吃饭要注 意， 一粒 一粒 米呀 我们要爱 惜。

娃哈哈

1=F $\frac{2}{4}$

维吾尔族民歌

石夫记谱配词

6 3 3 3 3 | 4 46 3 | 2 2 2 2 1 | 2 23 6 |

我们的 祖国 是花 园， 花园里 花朵 真鲜 艳，

大姐姐 你呀 赶快 来， 小弟弟 你也 莫躲 开，

2 2 2 2 67 | 1 1 1 1 76 | 7 7 7 721 7 | 6 6 6 |

和暖的 阳光 照耀着 我们， 每个人脸上都 笑开 颜，

手拉着 手呀 唱起那 歌儿， 我们的生 活 多愉 快，

2 2 2 67 | 1 1 1 76 | 7 7 7 721 7 | 6 6 6 ‖

娃哈 哈！ 娃哈 哈！ 每个人脸上都 笑开 颜。

娃哈 哈！ 娃哈 哈！ 我们的生 活 多愉 快。

劳动最光荣

（影片《小猫钓鱼》主题歌）

1=C $\frac{2}{4}$

金近、夏白词
黄　准曲

活泼　有力地

5 i̇ i̇ 5 | 6 6 5 | 3 5 1 3 | 2 – | 5 i̇ 5 |
太阳光　金亮亮，雄鸡唱三唱；花儿

6 6 5 | 5 i̇3̇ 2̇ 5 | i̇ – | i̇·2̇ i̇ 5 | 6 6 5 |
醒来了，鸟儿忙梳妆。小喜鹊　造新房，

3·i̇ 6 5 | 1 3 2 | 1 1 2 3 5 5 | 6 5 i̇ | i̇5 6 i̇ |
小蜜蜂　采蜜糖，幸福的生活从哪里来？要靠劳

3̇ 2̇ 5 | i̇ · 0 | 5 i̇ i̇ i̇ 5 | 6 6 i̇ 5 | 3 58 5·3 |
动来创造。青青的叶儿红红的花，小蝴蝶

1 3 2 | 5 i̇ i̇ 5 | 6 6 5 | 5 6 i̇ 3̇ 2̇ 5 | i̇ – |
爱玩耍，不爱劳动不学习，我们大家不学它。

i̇·2̇ i̇ 5 | 6 6 5 | 3·i̇ 6 5 | 1 3 2 | 1 1 2 3 5 |
要学喜鹊造新房，要学蜜蜂采蜜糖，劳动的快乐

i̇ 5 6 | 6 – | 5 6 6 i̇ | 3̇ 2̇ 5 | i̇ – ‖
说不尽，劳动的创造最光荣。

我们的朋友遍天下

1＝♭B 3/4

张秋生词
程金元曲



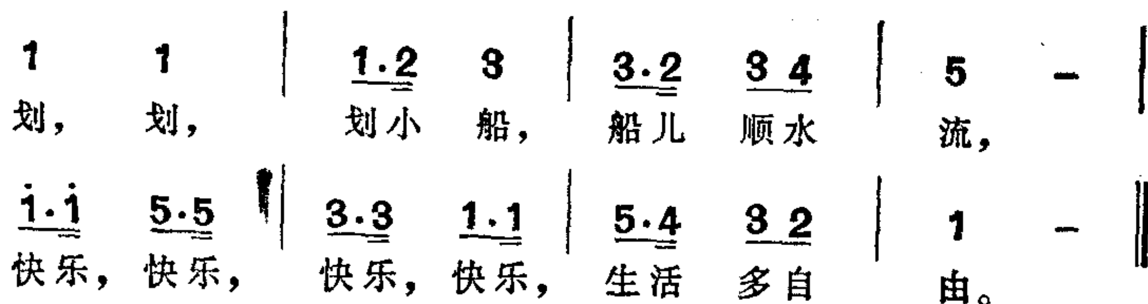
划 船 歌

（英、美儿歌）

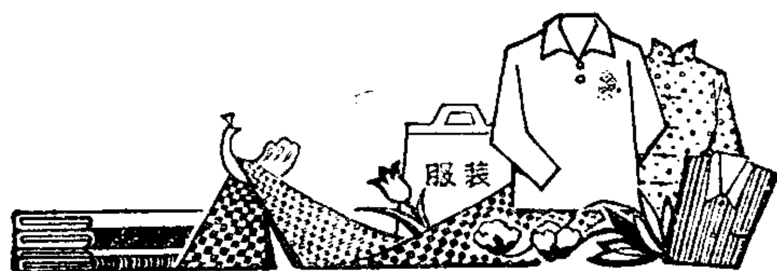
1＝D 2/4

石应宽译配

中速



衣着知识



裁剪和缝纫

怎样量尺寸

量尺寸时，身体取自然姿势站好，不要挺胸或弯腰，两脚稍稍分开，两手向下。

量内衣、衬衫、单衣，应在衬衫外面量。量外衣、外套、大衣、棉衣，要看这件衣服准备穿在什么衣服外面，就在什么衣服外面量。裁制衣服要按照衣服的式样另外加放缝头。

领大：头颈一周围的大小叫“领大”或“颈围”。前后开领阔一般是领大的1／6，前开领深是开领阔另加3分，后开领深只有3分左右。

胸围：胸部最大部分一周围的大小叫“胸围”。用软布尺量，胸前和背后要在同一水平面。普通后身大约是胸围的一半加上放头（放头多少要看衣服式样决定），前身一般有两幅，每幅是胸围的1／4加上放头。

腰围：腰部最小部分一周围的大小，叫“腰围”。做裙子、裤子和紧身衣服要量腰围，做宽腰身的衣服如衬衫、轻便衫、宽腰大衣等，可以不必量。

臀围：臀部最大部分一周围的大小。

袖长：自肩骨经过臂弯量至手腕骨处是长袖长，量至臂弯以下是中袖，臂弯以上是短袖。

肩阔：在背后量比前面量准确。衬衫自左肩骨量至右肩骨，外衣要量得稍宽一些。

背长：自后领口量至腰部地位的长短，做连衣裙或连衣裤要量背长。

裙长：自腰部量起至膝下处。

裤长：自腰部腿侧量至脚背。

裤脚大：依照腿的大小及式样来定，一般男裤为6.8～7寸，女裤为6.2～6.6寸。

识别织物正反面

裁剪时两片正面相迭，划线在衣料的反面。

识别织物正反面的方法如下：

印花布：正面花型、色泽清晰、醒目，反面则模糊、暗淡。

平纹织物：布面光洁、疵点少的为正面（一般正面烧毛两次，反面烧毛一次）；涤棉布边有定型"针眼"，针眼光的是正面，毛的是反面。缝制衣服一般不严格分正反面。

斜纹织物：分线和纱两种。

线（半线）：全线卡其、哔叽或者经线纬纱卡其等，织物的斜纹与布边（门幅）呈"撇"者为正面（图3—1）。

全纱：全纱卡其、哔叽、斜纹布等，织物的斜纹与布边（门幅）呈"捺"者为正面（图3—2）。



图3—1



图3—2

提花织物：一般是以浮纱较少（较短），提花图案清晰、醒目，布面较光亮的为正面；反之为反面。

缎纹织物：纹路倾斜度小，布面浮纱较多（长），布面较光亮的为正面。

有些提花、缎纹织物难以鉴别，还可查看原匹料的开头和结尾，凡贴有标签和盖有出厂图章的为反面。

呢绒料：绝大部分是对折出厂，里面是正面，外面是反面。

用 料 计 算

这里按照纺织品的常用门幅〔23寸、27寸及21.5寸（双幅）〕排几张经验算料表，其他门幅可查考不同门幅换算率，即用23寸或27寸门幅求出的用料数进行换算。例如：用23寸门幅的衣料做一件中山装，按公式计算，用料7尺6寸。若改用27寸门幅时，只要将7尺6寸乘以0.86(换算率)，就可以求出，用料应为6尺5寸。又如：做一件女式长袖衬衫，门幅27寸，用料为4尺8寸。若改用33寸门幅，只要将4尺8寸乘以0.82（换算率），也立即可以求出，用料应为3尺9寸。

表3—1 男、女裤算料表（缩水另加）

门 幅	男长裤	男短裤	附 注	女 裤	附 注
23寸	卷脚（裤长+3寸）×2 平脚（裤长+1.5寸）×2	（裤长+3.5寸）×2	臀围超过35寸，每大1寸，另加料2寸	（裤长+1寸）×2	臀围超过36寸，每大1寸，另加料2寸
21.5寸（双幅）	裤长+3寸	裤长+3.5寸	臀围超过33.5寸，每大1寸，另加料1寸	裤长+1寸	臀围超过35寸，每大1寸，另加料1寸
27寸	（裤长+3寸）×3		两条裤子套裁用料	（裤长+1寸）×3	两条裤子套裁用料

表3—2 男上装算料表（缩水另加）

门幅	衣名	算料公式	附注
23寸	中山装	（衣长＋袖长）×2－3寸	胸围超过32.5寸，每大1寸，另加料2寸 （青年装、军便装用料与中山装同，学生装可减少2寸）
23寸	中山装一套	（衣长＋袖长＋裤长）×2－5寸	胸围超过32.5寸，每大1寸，另加料2寸 臀围超过32.5寸，每大1寸，另加料2寸
23寸	两用衫	（衣长＋袖长）×2-4寸	胸围超过32.5寸，每大1寸，另加料2寸
27寸	长袖衬衫	衣长＋袖长×2	胸围超过33寸，每大1寸，另加料2寸
27寸	短袖衬衫	衣长×2＋袖长－2寸	胸围超过33寸，每大1寸，另加料2寸
27寸	短袖两用衫	衣长×2＋袖长	胸围超过33寸，每大1寸，另加料2寸
23寸	切线紧身棉衣	衣长×2＋袖长＋11寸	胸围超过34寸，每大1寸，另加料2寸
27寸	短棉大衣	（衣长＋袖长）×2+2寸	胸围超过36寸，每大1寸，另加料2寸；脱卸式另加料3寸
23寸	长风雪大衣（连帽子）	衣长×4＋7寸	胸围超过38寸，每大1寸，另加料3寸；帽子不做，减料8寸
23寸	棉军大衣	衣长×4＋14寸	胸围超过39寸，每大1寸，另加料4寸

表3—3 女上装算料表（缩水另加）

门幅	衣名	算料公式	附注
23寸	两用衫	衣长×2＋袖长＋9寸	胸围超过30寸，每大1寸，另加料2寸
27寸	短袖衬衫	衣长×2	胸围超过28寸，每大1寸，另加料1寸；格子料多加一格
27寸	长袖衬衫	衣长＋袖长×2－2寸	胸围超过29寸，每大1寸，另加料1寸；格子料多加一格
23寸	军便装	衣长×2＋袖长＋10寸	胸围超过30寸，每大1寸，另加料2寸
23寸	学生装	衣长×2＋袖长＋9寸	胸围超过30寸，每大1寸，另加料2寸
23寸	长风雪大衣（连帽子）	衣长×3+袖长×2-4寸	胸围超过36寸，每大1寸，另加料3寸；帽子不做，减料8寸
27寸	中式装袖罩衫	衣长×3	胸围超过33寸，每大1寸，另加料1.5寸

表3－4　21.5寸门幅（双幅）算料表

衣名	算料公式	附注
男短大衣	衣长＋袖长＋9寸	胸围超过36寸，每大1寸，另加料3寸；无倒顺的料子或做挖袋各减料1.5寸
男中山装 两用衫	衣长＋袖长＋1.5寸	胸围超过32寸，每大1寸，另加料1寸
女短大衣	衣长＋袖长＋1.5寸	胸围超过32.5寸，每大1寸，另加料1寸；格子料加一格；倒顺料另加3寸
女呢背心	衣长＋1.5寸	胸围超过32寸，每大1寸，另加料1寸

表3－5　不同门幅换算率

门幅（市寸）	23寸门幅换算率	27寸门幅换算率
20	1.17	1.36
21	1.10	1.29
22	1.05	1.24
23	1.00	1.18
24	0.96	1.13
25	0.92	1.08
26	0.89	1.04
27	0.86	1.00
28	0.83	0.97
29	0.80	0.94
30	0.77	0.91
31	0.75	0.88
32	0.72	0.85
33	0.70	0.82
34	0.68	0.80

表3—6　常用纺织品经向缩水率

品　　种	缩水率(%)	品　　种	缩水率(%)
工农绉、双绉、碧绉	8	漂布、士林布、蓝布	3～4
电力纺	3～4	卡其、华达呢	5～6
无光纺、有光纺	8～10	直贡、斜纹布、哔叽	3～4
人造丝真丝交织	5	花　布	3～4
青春纺、富春纺	8～10	灯芯绒	4
柞丝绸	5	劳动布、线呢布	8～10
棉　绸	10	绒　布	7～8
绢丝绸	5	富　纤	5～6
一般里子绸	6～7	人造棉(粘胶布)	8～10
线　绨	8	粘/棉布	8～10
本白布	8～10	棉/维色布或府绸	4～6
毛蓝布	5～7	涤/棉布或涤/棉绸(的确凉)	0.5～1.5
府　绸	3～4		

简易裁剪实例（单位：寸）

普　通　尿　布

做尿布最好用纯棉织旧床单或旧被夹里，洗净后在沸水中煮数分钟消毒后再缝制。

长方尿布：用长1尺4寸左右、阔7寸左右的布3～4层，一端缝牢，并订6寸长布带两根；另一端可以不缝牢，洗涤后容易吹干。

三角尿布（图3—3）：用横1尺6寸、直1尺2寸三角形布两层，中间再隔一层横、直各7寸8分的小布。上端缝牢，下面可以不缝牢。也可把1尺5寸的四方形布，对角折起来，再衬一层7寸8分见方的布在中

间便可以了（图 3 — 4 ）。另备别针一枚，用时别牢。

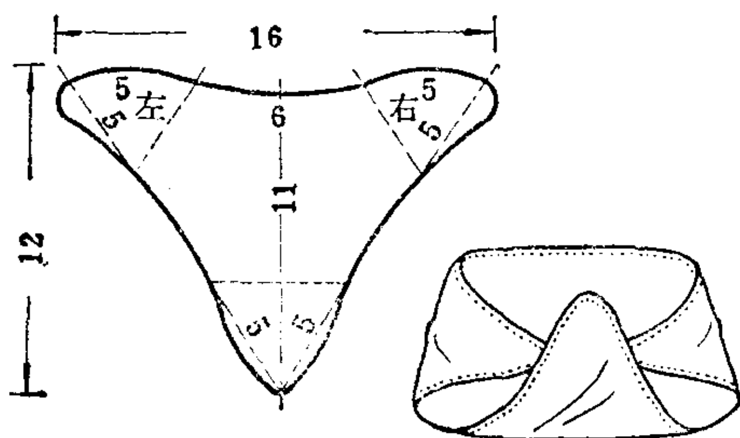


图 3 — 3

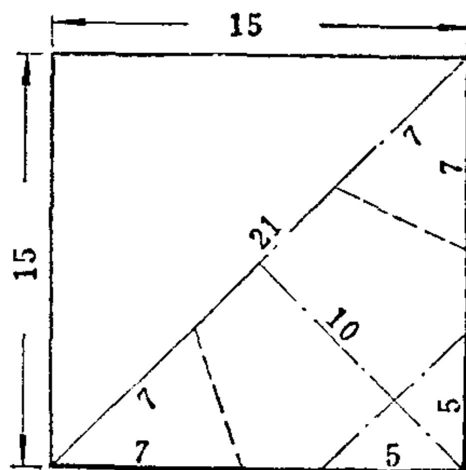


图 3 — 4

四方形蜡烛包

又叫包被，分夹、棉两种，大小根据婴儿长度决定，一般用 2 尺 4 寸至 3 尺见方，如果布料门面狭，也可以拼接。

过去包好后都用一根长带绕圈缚住，这里介绍一种既整洁又美观的方法，就是用一块长 1 尺 5 寸、宽 1 尺 2 寸的花布，左右两边各缝三档带子（图 3 — 5 ），包在蜡烛包外面，分档缚住。换尿布时只要解开最下面

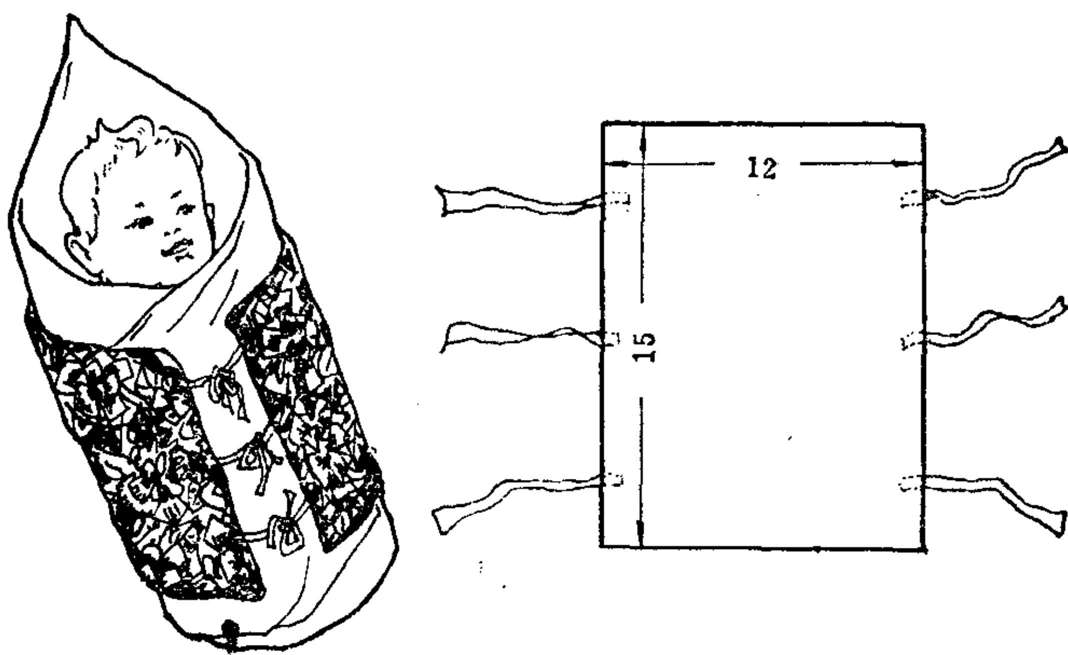


图 3 — 5

一档带子就可以了。

围　　涎

初生至二、三个月的婴儿用的围涎（图3—6）：质料以轻软为好，夏天适宜用纱布做（最好三层），冬天适宜用绒布或毛巾布做（里外两层）。颜色均以淡色为宜。

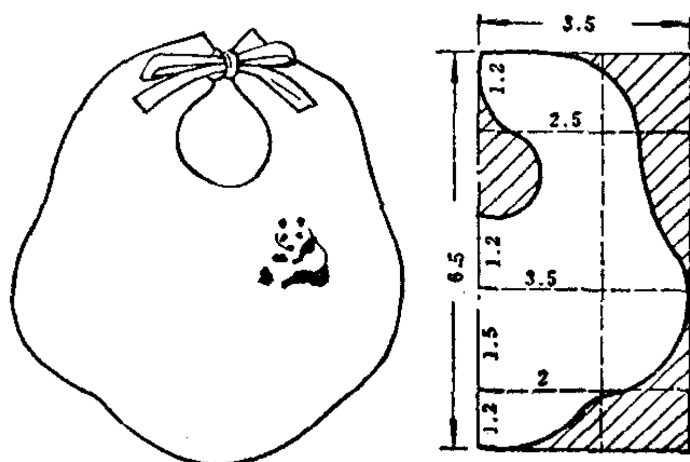


图3—6

围涎的尺寸一般阔6寸左右，长6～9寸都可以。可以用零料做，还可以用质料相同、颜色不同的料子拼缝起来。

围涎四周可以用彩色布做滚条，或镶上小花边，中间可以绣上小鸟、小狗以及花、草之类，以增加美观。

三个月以后至二、三岁婴儿用的，式样见图3—7。

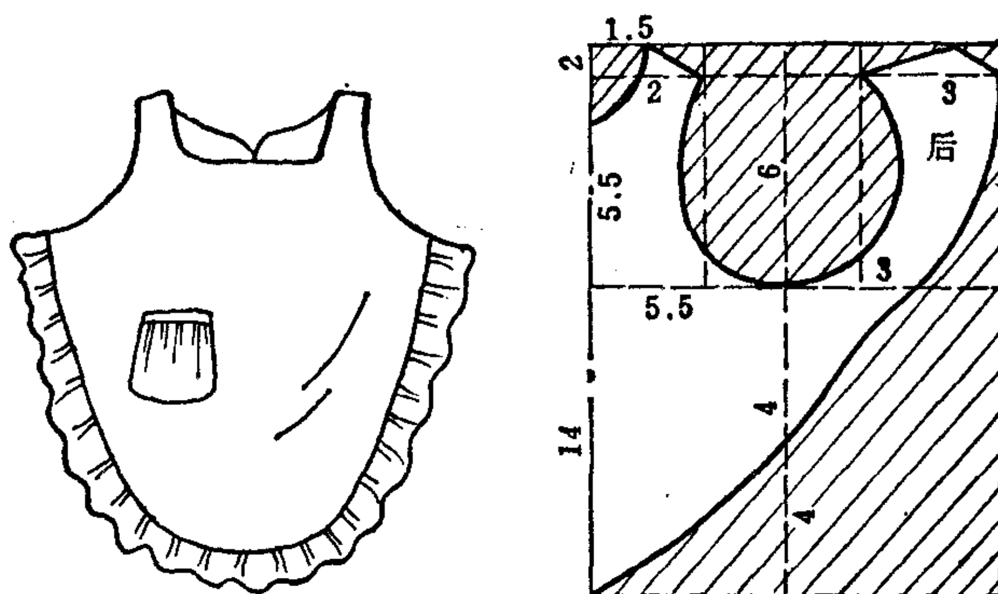


图3—7

这是一种大型围涎，长1尺至1尺4寸左右，宽1尺1寸左右。除了后领用带子系牢外，腰下用带子和后肩相连，做成背心式。还可装上小口

袋，做上贴布花或绣花。料子一般以漂布、竹布为多，也可选用淡色罗缎，以经洗、不褪色为原则。

斗 篷

斗篷又叫披风。一般都做棉的，也有夹的。适宜于初生至周岁的婴孩穿着。

斗篷面子，可用素色软缎做，也可用彩色花缎、印花布、灯芯绒和其他料子做。

假定尺寸：长 1 尺 8 寸，周围大 3 尺，帽子 4 寸半。

用料：3 尺 3 寸。

裁剪图样：图 3 — 8。

缝制方法：先在斗篷的背中缝上端用别针做好领口中点的记号，领口自左至右用线抽紧至帽子大小。

做帽子的料子拼缝起来后，同样在中点用别针做记号。

帽子的中点对好斗篷领口的中点，把帽子缝接上去。

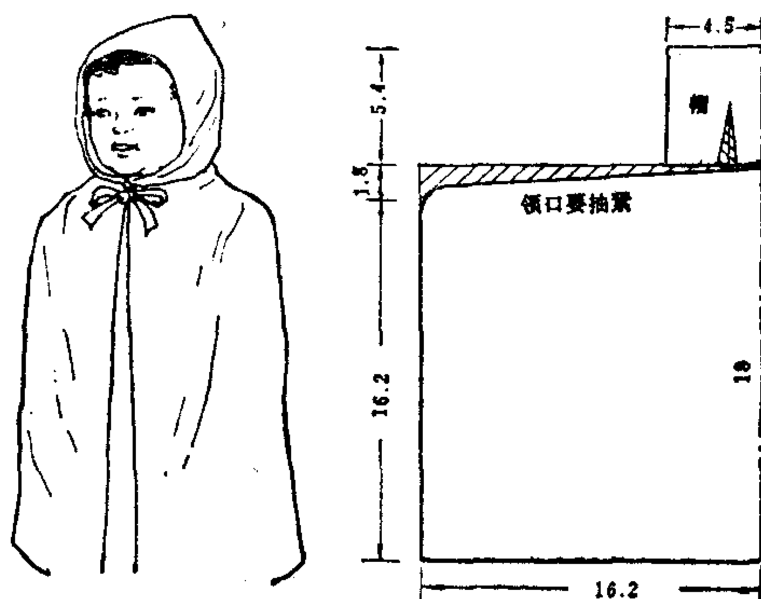


图 3 — 8

婴 孩 帽 子

图 3 — 9 的裁剪样子，用左右两块缝合起来，再把帽边翻上。如果料子不够，不做翻边也可以。

图 3 —10是在左右两片中间嵌接一长条块（图中裁剪尺寸系对折），帽子下边再装一块覆肩（裁剪尺寸系对折）。

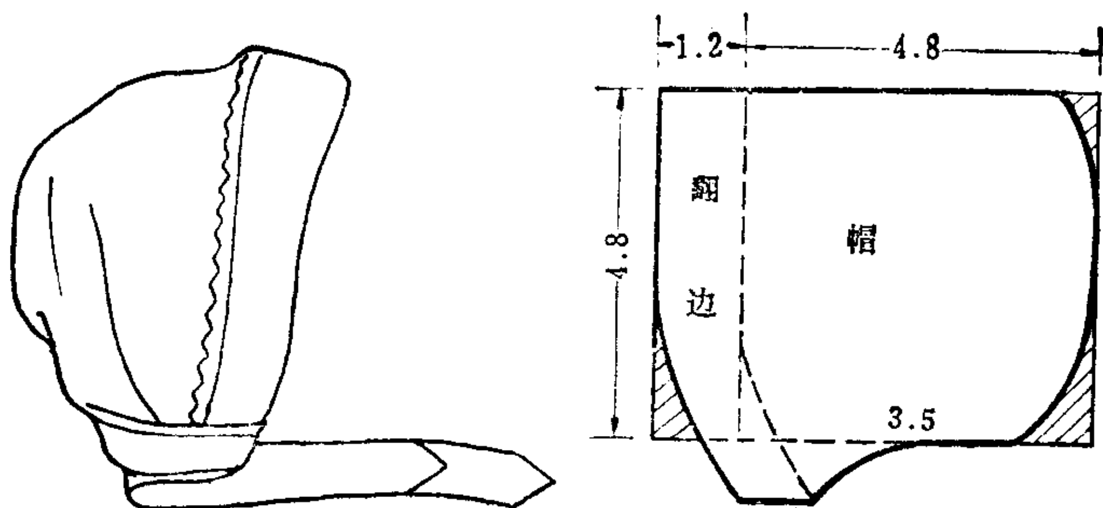


图 3 — 9

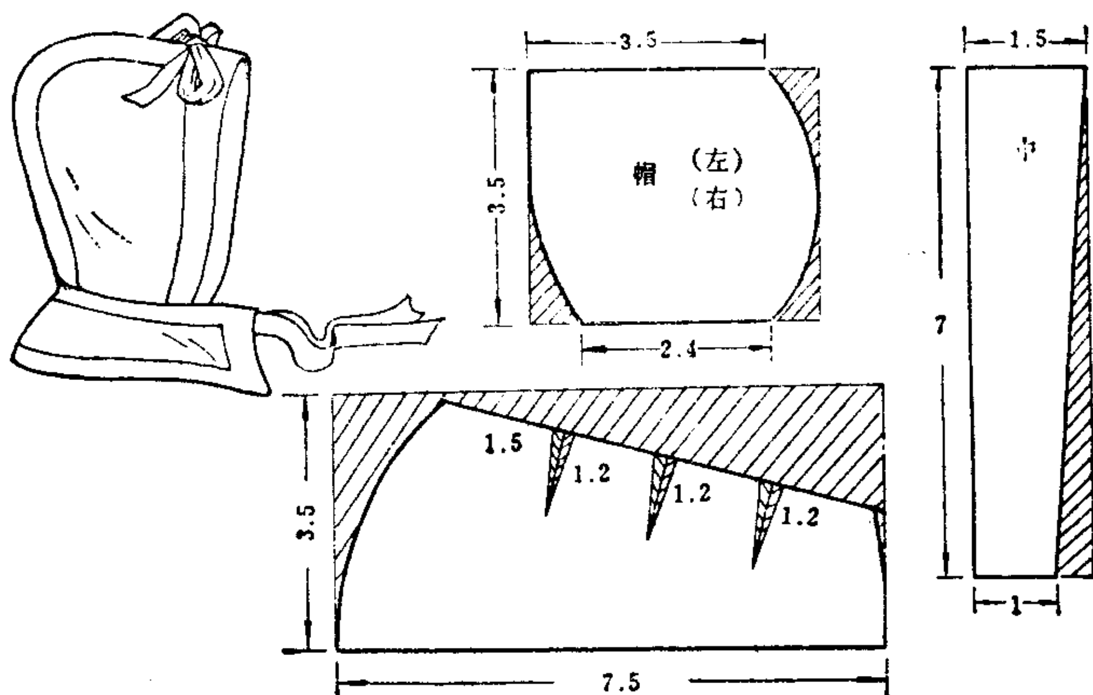


图 3 —10

婴 孩 衬 衣

初生婴儿最适宜的衬衣是斜襟双襟式，连袖，肩上无缝，长短到婴儿肚脐，袖长盖过手指。

衬衣的贴边不可向里翻，以免损伤婴儿柔嫩的皮肤，缝头也要做在外面，不必装领子。料子要选用柔软的，或用大人的旧衬衣改做。

裁剪图样：图 3 —11。

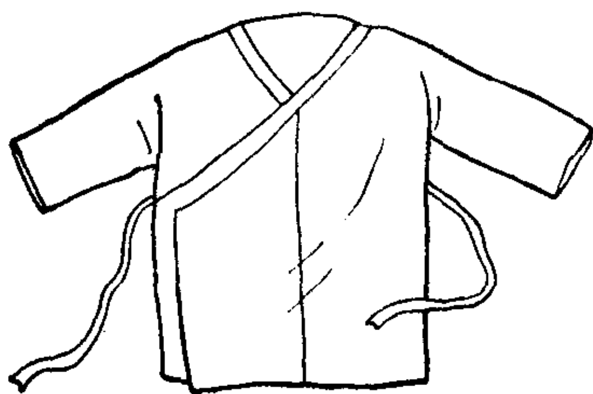
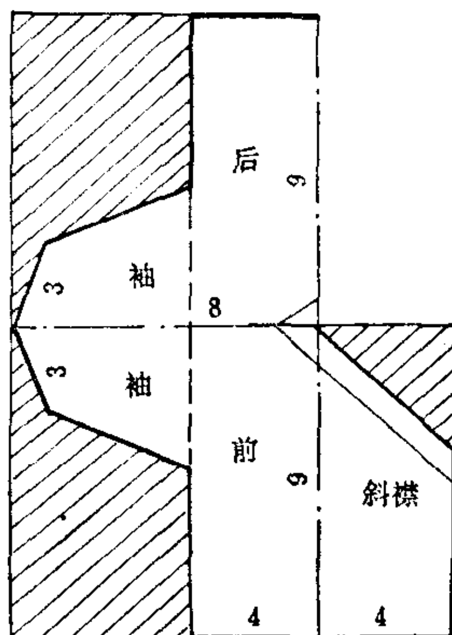



图 3 —11

婴孩短外衣

假定尺寸：长 9 寸至 1 尺左右，腰大 8 寸至 1 尺左右。适合初生至一周岁婴儿穿。

用料：装袖的，长袖 1 尺 8 寸，短袖 1 尺 4 寸；连袖的，肩上不接缝 1 尺 8 寸，肩上接缝的只要 1 尺 3 寸（长、短袖一样）就够。

图 3 —12是连袖式裁剪图样；图 3 —13是装袖式裁剪图样。

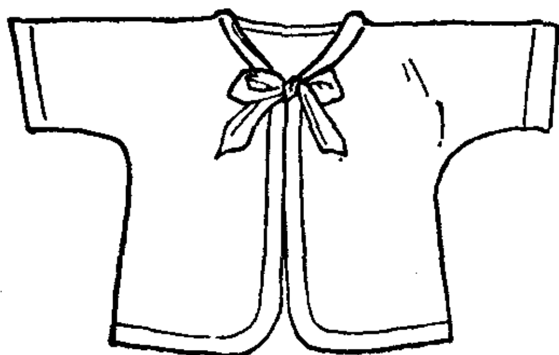
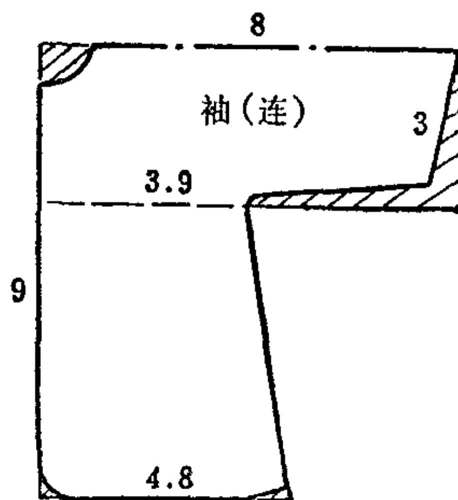



图 3 —12

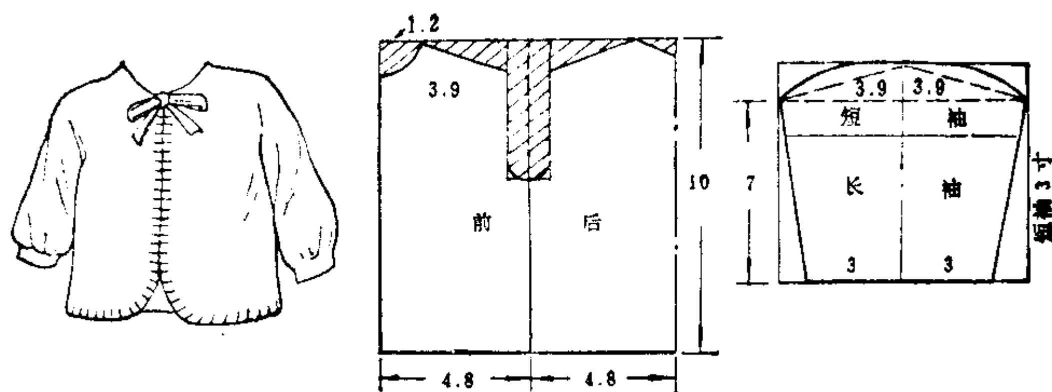


图 3 —13

开裆连衫裤

式样见图 3 —14。

假定尺寸：衣长 1 尺 6 寸左右，腰大 1 尺左右，袖长 1 尺 1 寸左右。适合三、四个月至七、八个月的婴儿穿着。普通门面料子用料 3 尺。

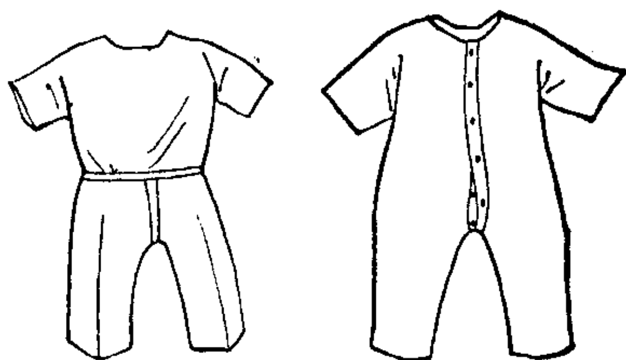


图 3 —14

图 3 —15是裁剪图样，图 3 —16是普通门面料子的裁剪

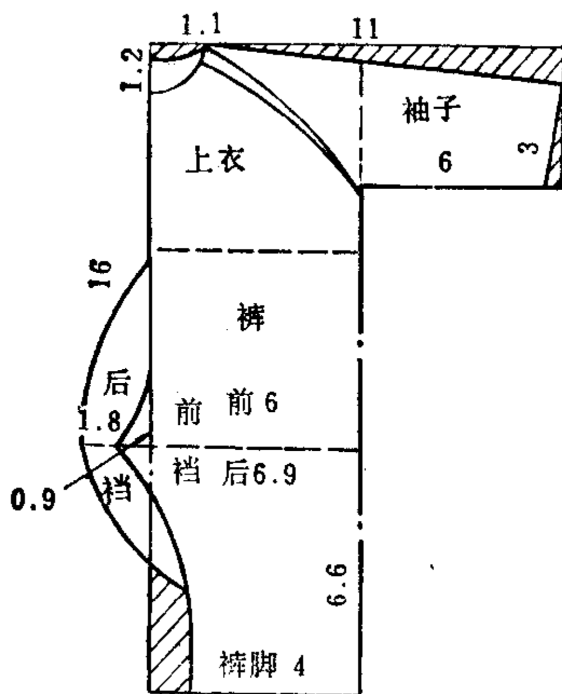


图 3 —15

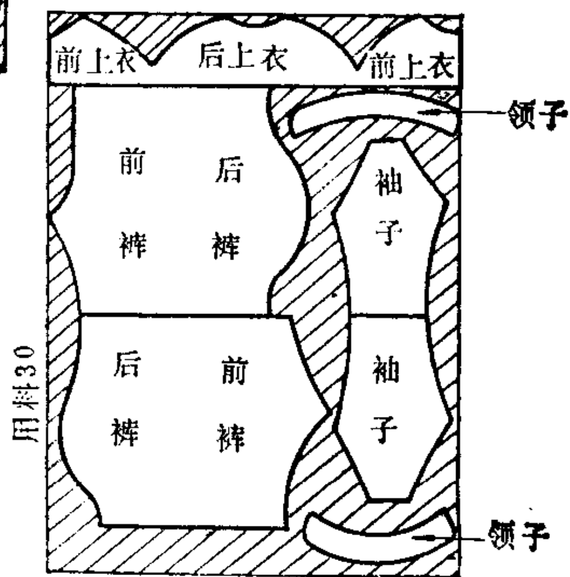


图 3 —16

布置图。为了节省布料，上衣和裤子可以分开裁剪，然后再缝起来。裁时注意衣裤前后身不要裁在同一方向。

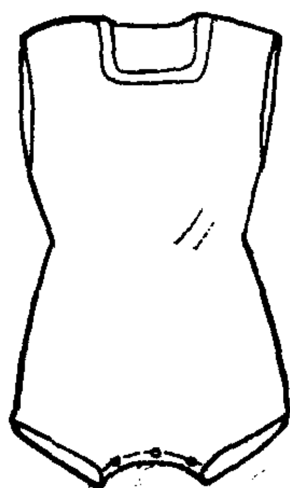
缝制方法：自后领口至腰下3寸处装拉链或钉揿钮，后裆下3寸处前后裤脚缝牢。腰际可装宽紧带。

夏季婴孩连衫裤

这种式样最适宜五、六个月至十五、六个月的婴孩穿着，分短袖和无袖两种。

假定尺寸：衣长1尺3寸8分，肩阔6寸6分，腰大1尺2寸9分。适合九、十个月的幼儿穿着。

裁剪图样：图3—17。



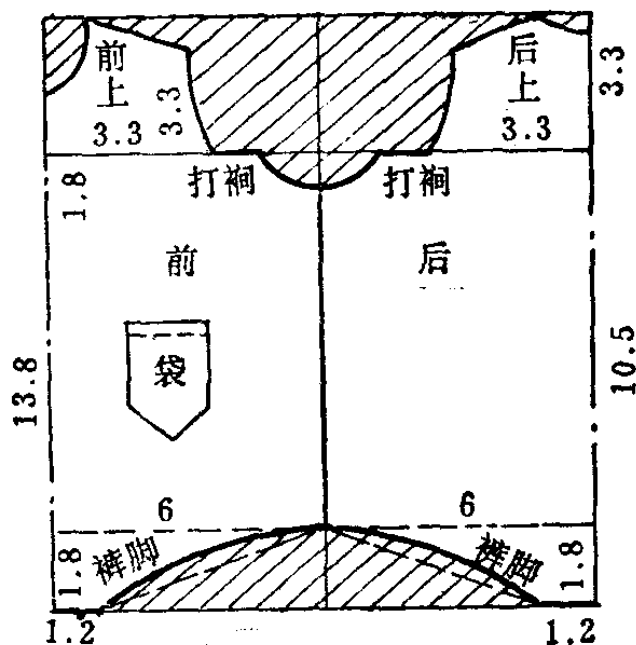


图3—17

工　装　裤

图3—18给六至十八个月的婴孩穿。

假定尺寸：裤长1尺3寸2分，腰大1尺6寸2分。普通门面料子用料3尺。

排料图样见图3—19。

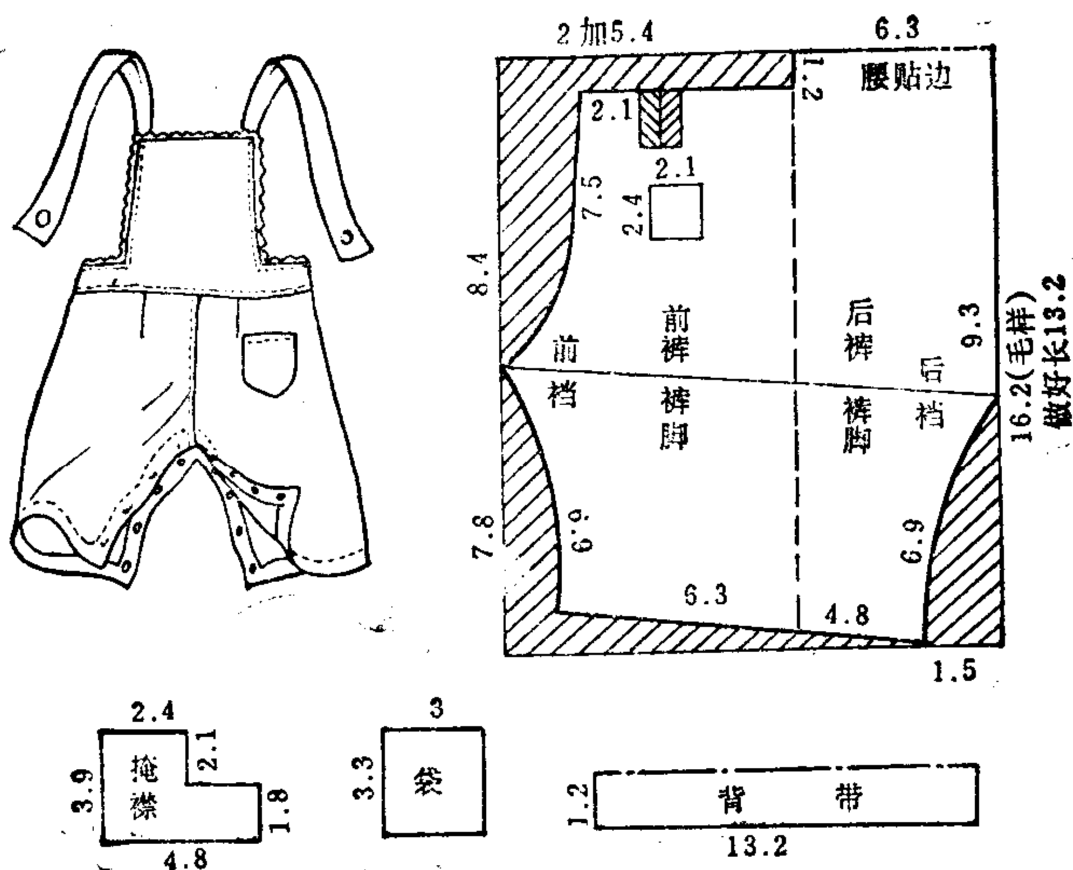


图 3 —18

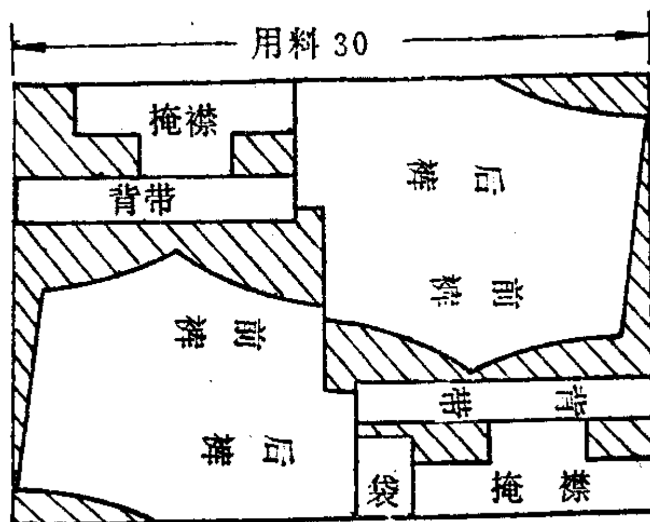


图 3 —19

满 裆 裤

式样：见图 3 —20～ 3 —22。

图 3 —20做夹的、棉的都可以，后腰嵌一条宽紧带。两根背带末梢钉

一钮子扣于后腰中间，两边开口，以便解开。

图3—21、3—22腰部全用宽紧带，便于孩子穿脱。

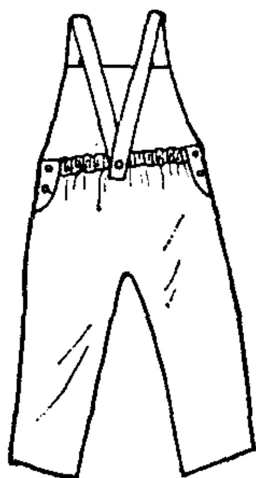


图3—20

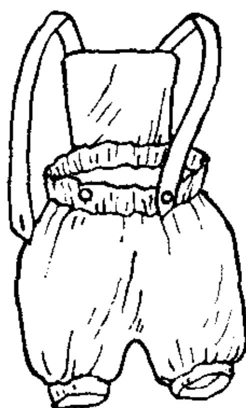


图3—21

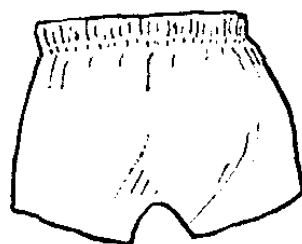


图3—22

背带短裤

图3—23～3—25适宜于五、六个月至四、五岁的幼童穿着。缝制时可以在掩襟和裤子的周围镶上各种好看的花边和荷叶边。

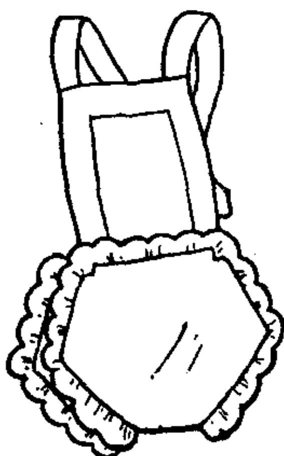


图3—23

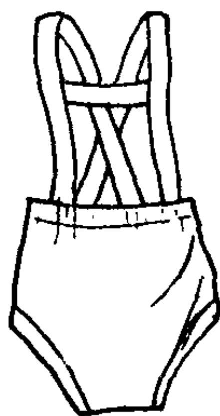


图3—24

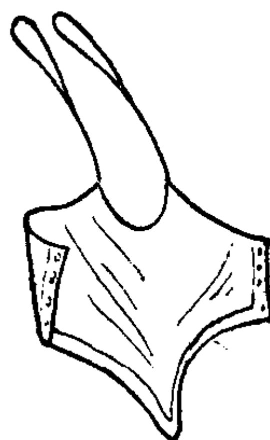


图3—25

背带裙

假定尺寸：腰围1尺4寸左右，裙长8寸左右。适合一、两岁女孩穿，大女孩可照样放大。裁剪图样见图3—26。

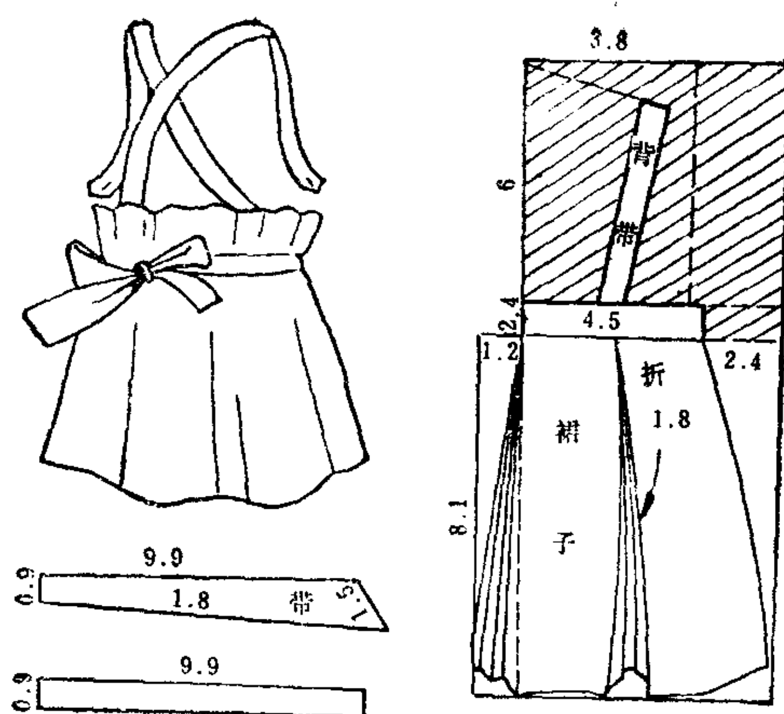


图 3 —26

幼 儿 连 衫 裙

女孩连衫裙的式样最多。一般可以分为宽腰的（大腰身，图 3 —27～3 —30）、紧腰的（小腰身，图 3 —36～ 3 —37）；上短下长的、上长下短的；长袖的、短袖的、无袖的；有或无荷叶边的；腰后有或无蝴蝶结的；前开钮的、后开钮的……。但总的说来，可分宽腰和紧腰两种。宽腰指腰部宽大，上衣和裙是一整块，或上衣的长短只到胸部。这里列举几件比较简单的式样，供读者参考，也介绍几种式样的裁剪方法，其余的便可以此类推。

裁剪图样：图 3 —31的裁剪尺寸适合四、五岁幼儿穿。肩上打三个褶裥，每

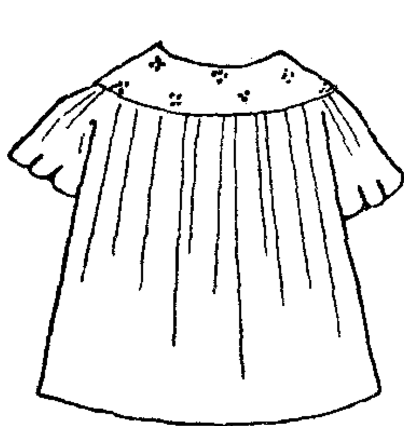


图 3 —27

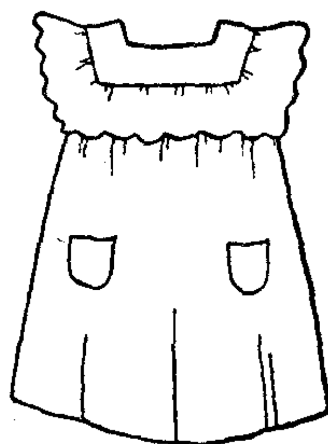


图 3 —28

个褶裥折进去 6 分，三个共折 1 寸 8 分。所以肩宽要另放出 1 寸 8 分。

图 3 —32这件连衫裙前后都是一整块，肩阔部分只有 1 寸半，大领口，领宽 4 寸 2 分，深至挂肩下，在领口中间和两旁各打一个褶裥。装上袖子是一件连衫裙，不装袖子是一件连背心裙。

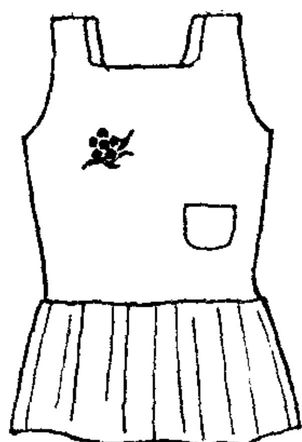


图 3 —29

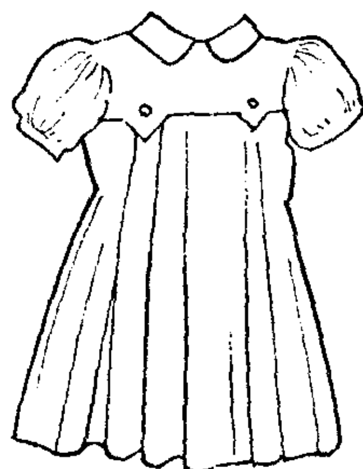


图 3 —30

图 3 —33是图 3 —30的裁剪图样。这件连衫裙是由前后肩覆部分和裙子部分组成的。肩覆部分在两旁向下作三角形，裙子部分对准三只角打褶裥，另外再放出褶裥部分的料子。

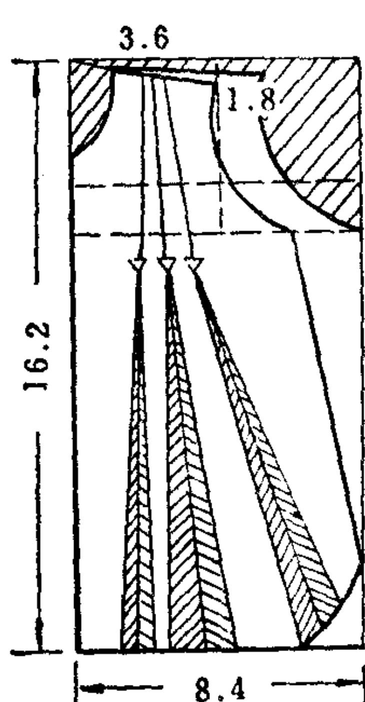


图 3 —31

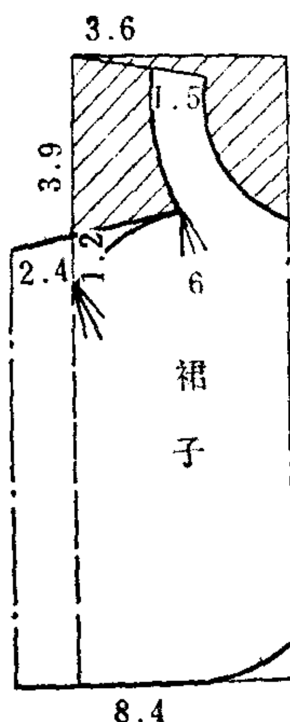


图 3 —32

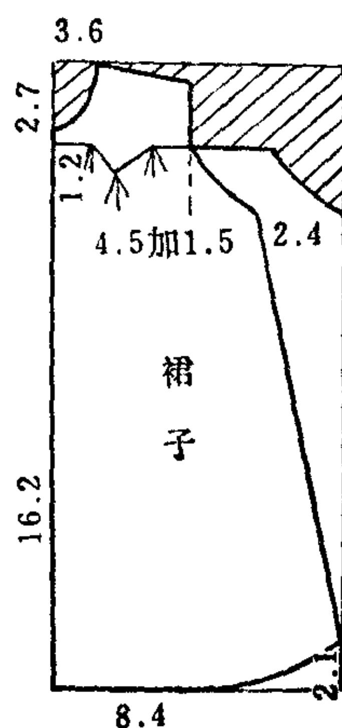


图 3 —33

图 3 —34和图 3 —35是领子和袖子，不论连衫裙的式样如何，这种领子和袖子都适用。

紧腰连衫裙一般由上衣和裙子两部分组成，上衣部分包括上衣、袖子和领子，没有袖子或领子也可。做紧腰的最好量一量上身背长的尺寸。

假定尺寸：胸围1尺8寸，衣长1尺6寸2分，背长7寸。适合四、五岁的女孩穿着。

裁剪图样：图3—38。

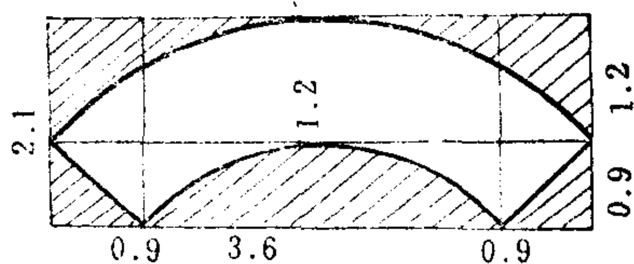


图3—34

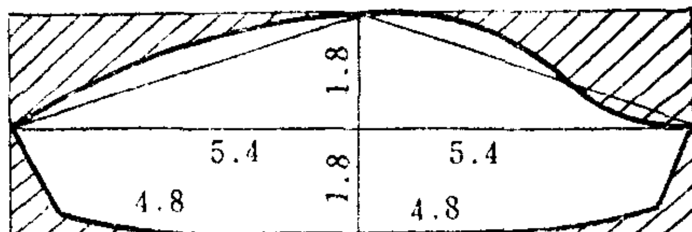


图3—35

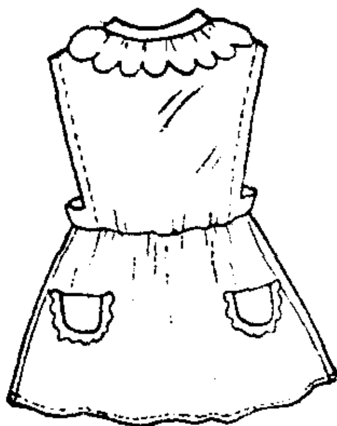


图3—36

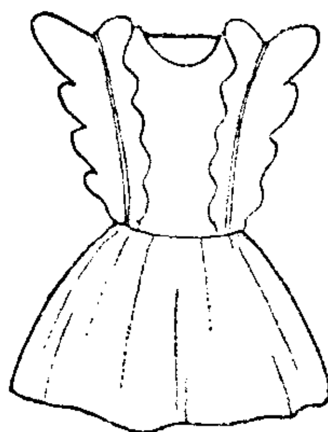


图3—37

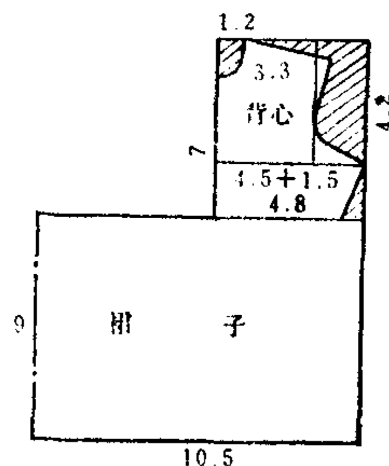
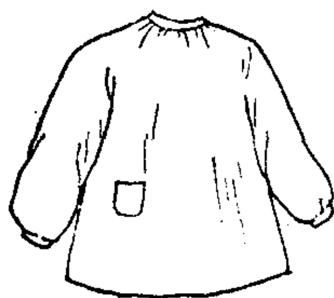


图3—38

幼 儿 罩 衫

这种式样缝制简单，腰身宽大，领口打褶抽紧，背后用带子系牢，穿





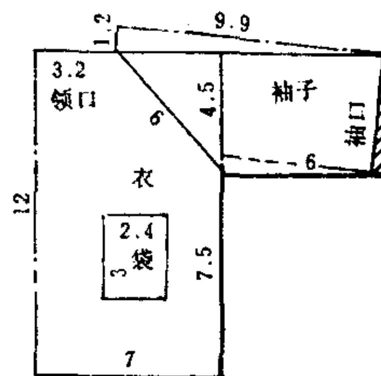


图3—39

脱很便利。

假定尺寸：衣长1尺2寸，袖长1尺左右。

裁剪图样：图3—39。

幼　童　大　衣

式样：图3—40、3—41。

假定尺寸：胸围1尺6寸2分，衣长1尺2寸（一足岁穿）或1尺3寸2分（二足岁穿）。



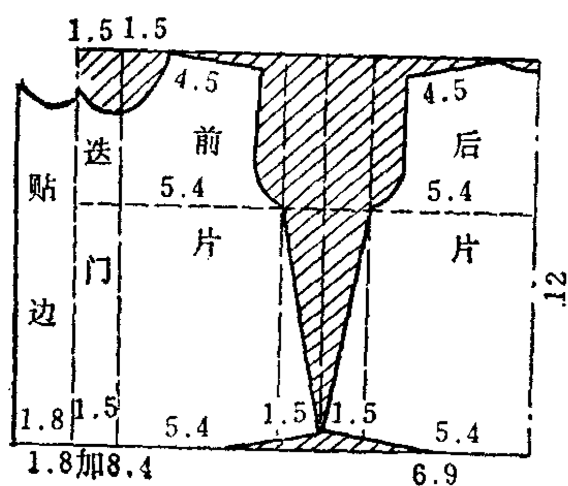
图3—40



图3—41

一岁大小的用料3尺9寸。

裁剪图样：图3—42。



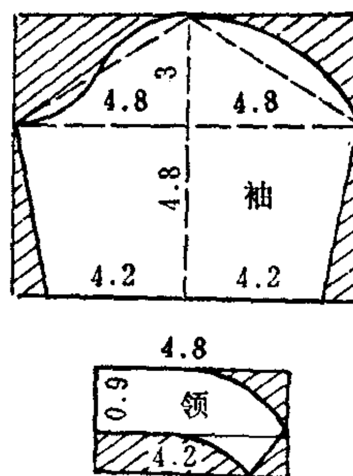


图3—42

斜裁裙（三角裙）

假定尺寸：腰围2尺1寸，裙长2尺（不连腰）。

图3—43是裙子的一半（整个前幅或整个后幅）。

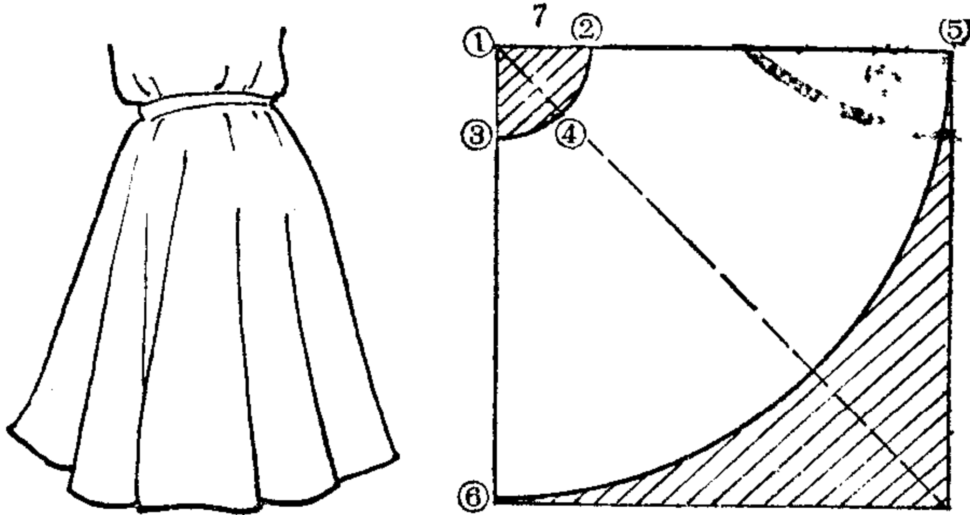


图3—43

①～③是腰围的三分之一，如腰围是2尺1寸，三分之一就是7寸。

拿一根细的绳子（纱线也可），一端用别针钉在①处，在7寸长的地方扎上一支短铅笔，从②处划到③，①～②，①～③，①～④都是7寸长。

这样，②～④加上③～④是腰围的一半，即1尺零5分。②～⑤是裙子的长，即2尺。

①～⑤长是①～②长加上裙子长，即2尺7寸。

另拿一根线或细绳，一端钉在①处，在2尺7寸长的地方缚上一支铅笔，从⑤处划到⑥；②～⑤和③～⑥就是裙子的长度。

以上是门面有2尺8寸5分以上阔的裁剪方法，如门面料子只有2尺1寸阔的需用料7尺零5分。裁法见图3—44。把布的一端照对角线对折为双层，①～②是褶缝，③合在④上。

在①处用别针钉牢一根线，在7寸处缚一支短铅笔，划线⑤⑥，①～⑤和①～⑥各等于7寸长，⑤⑥是腰围一半的一半。

⑤～⑦是裙长2尺，⑦～⑧是贴边加缝头共1寸5分，①～⑧是7寸

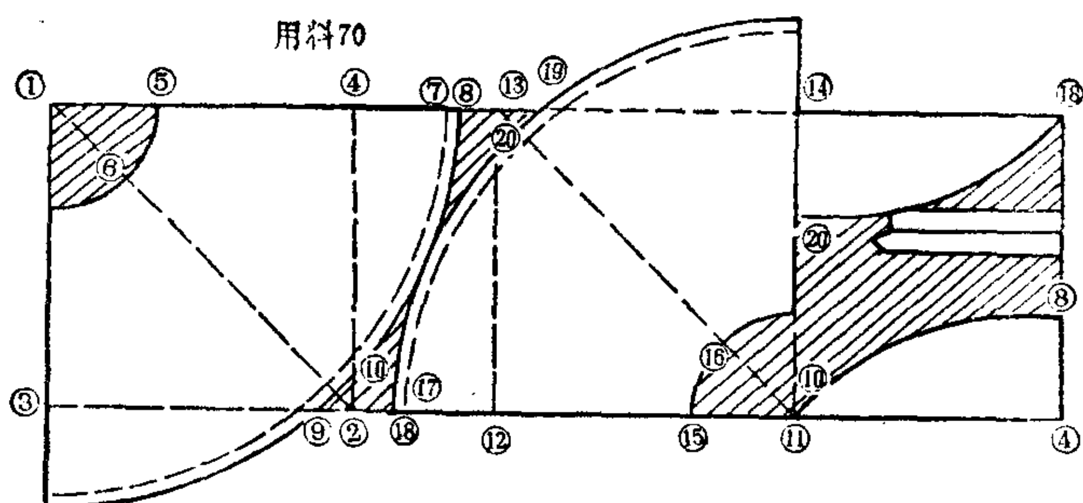


图 3 —44

加 2 尺再加 1 寸 5 分，共计 2 尺 8 寸 5 分。

把线的一端钉牢在①处，在 2 尺 8 寸 5 分长的地方缚一支短铅笔，划线⑧⑨。划好后，上面一层因为门面的关系，缺少④～⑧～⑩的一块。④～⑧是 7 寸 2 分，④～⑩是 1 尺 9 寸 2 分。把它拼上去就是了。

同样，在另一面布边，拿⑪做起点，照上面划样，⑭～⑱～⑳有直条子的一块是拼料。

从③到⑪，计用料 5 尺 2 寸，另外再加拼料④～⑪ 1 尺 9 寸 2 分长，余料可以裁裙腰。

胸　　罩

胸罩式样很多，这里介绍一种缝制简单、穿着舒适的式样（图 3 —45），其他式样可以依此类推。

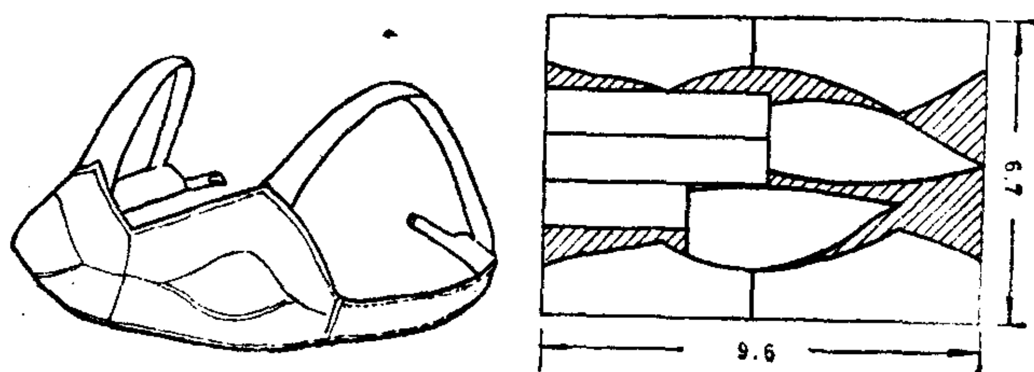


图 3 —45

三 角 裤

三角裤是没有裤脚的短裤，夏季做内裤最合适。狭门面的只要1尺7寸料子，四块拼接加档。2尺7寸门面料子的可以两条拼裁（2尺1寸左右裁两条）。

裁剪图样：图3—46。

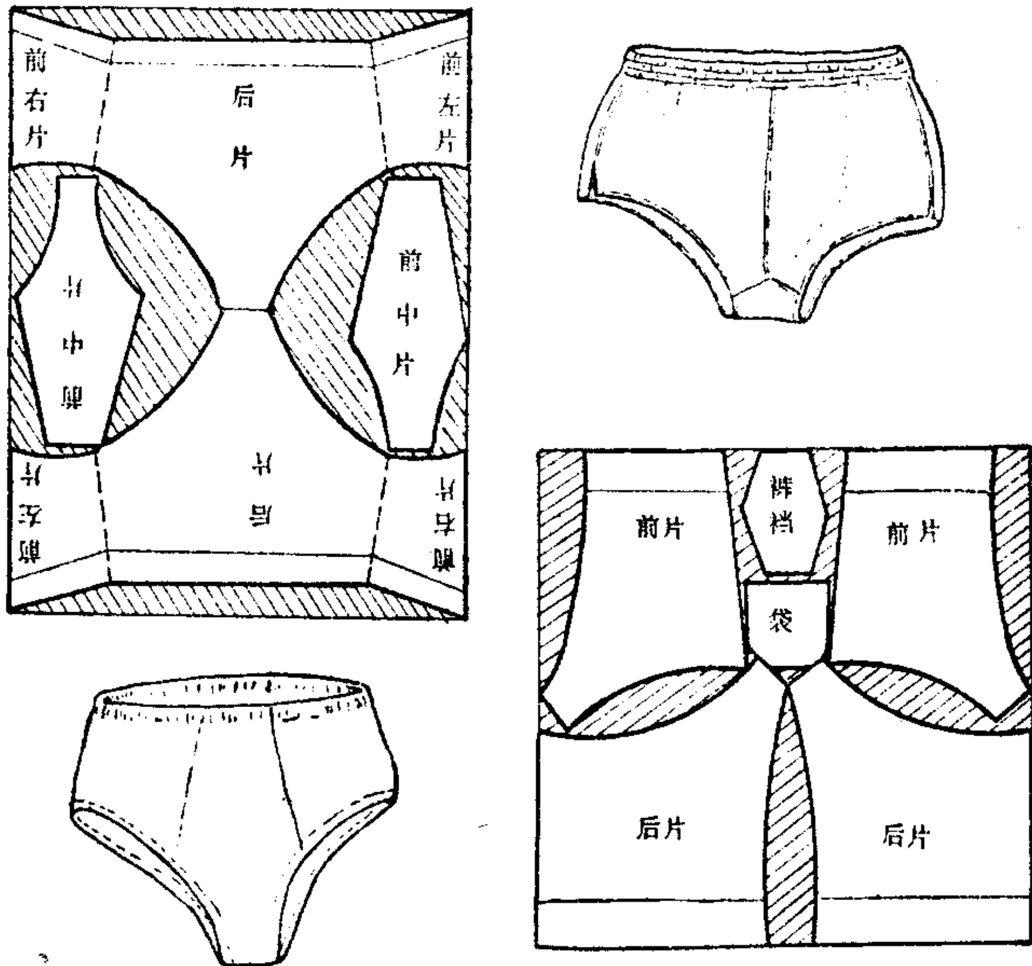


图3—46

短 袖 运 动 衫

这种式样（图3—47）是套头式，后面用钮子或拉链，胸前、后背均打裥，紧腰身。

假定尺寸：衣长1尺7寸，胸围2尺6寸，袖长6寸，用料3尺5寸。

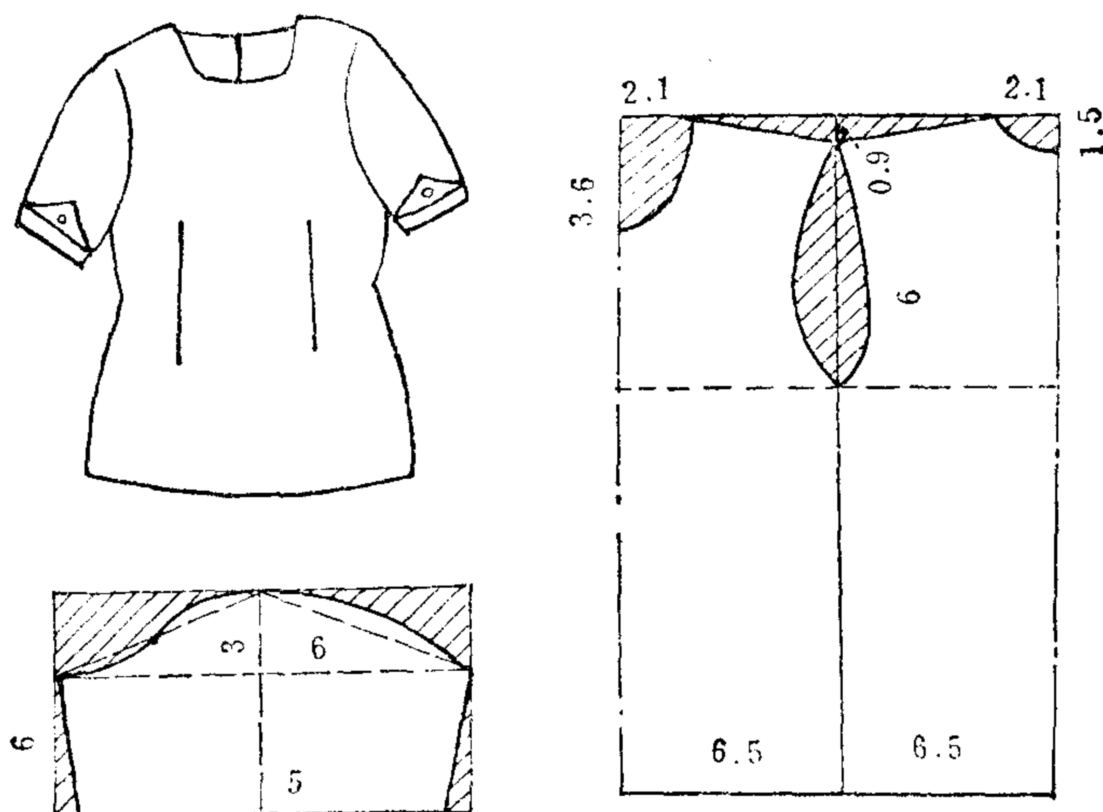


图 3—47

女中式上装

中装的特点是：裁剪和缝制简单；学会做一件单的以后，同一种式样可以做夹的、棉的等等；穿着便利；用料节省；不论老、少、城、乡都通行。

裁剪方法：①把布的正面向里，先左右对折，再照衣服长短直折过去。②开剪大襟：把上面第一层布向上拉斜6分，在上面划好前领口和大襟的样子。把剪刀尖放在第一层布下面，从袖底下照大襟的样子开剪大襟。把拉斜上去的布拉开，使四层布并齐。③从布边的袖子开始，四层布同时并剪，经袖底、身腰、兜转下摆，周围各放出缝头，剪下。④开领口。⑤裁罩袖：余料左右、长短对折，四层同时剪下。做短袖的不必罩袖。⑥身腰处裁下的余料剪小襟、领子和下摆贴边。

试以中等身材为例，具体裁法（图3—48）如下：

①挂肩＝胸围的$\frac{2}{10}$＋0.7寸＝6.7寸（式中：胸围＝上腰×4）；或按棉衣尺寸放大0.2寸。

②上腰大＝7.5寸。

③从肩中线向底边量10.7寸为小腰大＝6.6寸。

④从肩中线向底边量16寸为下摆大＝8.2寸，按图划顺摆缝线。

⑤底边起翘＝1.2寸。

⑥出手＝21寸（连贴边另加0.8寸）。

⑦袖口大＝4.6寸。

⑧大身劈势0.3寸，罩袖劈势0.2寸（不必裁掉，缝进即可）。

⑨摆叉高＝衣长的$\frac{1.5}{10}$＋0.2寸＝3.1寸。

⑩插手袋位置离挂肩线 3.8 寸（按衣长的$\frac{2}{10}$计算），袋口大 4 寸。

图 3 —48

⑪后挫＝0.2寸。

⑫直开领＝领围的$\frac{2}{10}$＋0.5寸＝2.7寸。

⑬横开领＝领围的$\frac{2}{10}$－0.4寸＝1.8寸，按图注凹势划顺领弧线。

旗　　袍

旗袍贴体合身，外形美观，用料节省，工艺简单。根据各人爱好，可以做成长袖、中袖、短袖；紧袖口、宽袖口；连袖或装袖；衣身可长可短，还可根据季节变化做成夹旗袍或衬绒旗袍。通过开襟的变化，又可运用嵌、滚、镶等缝纫工艺加以装饰，增加美观。

裁剪方法参考女中式上装。裁剪图样如图3—49所示。

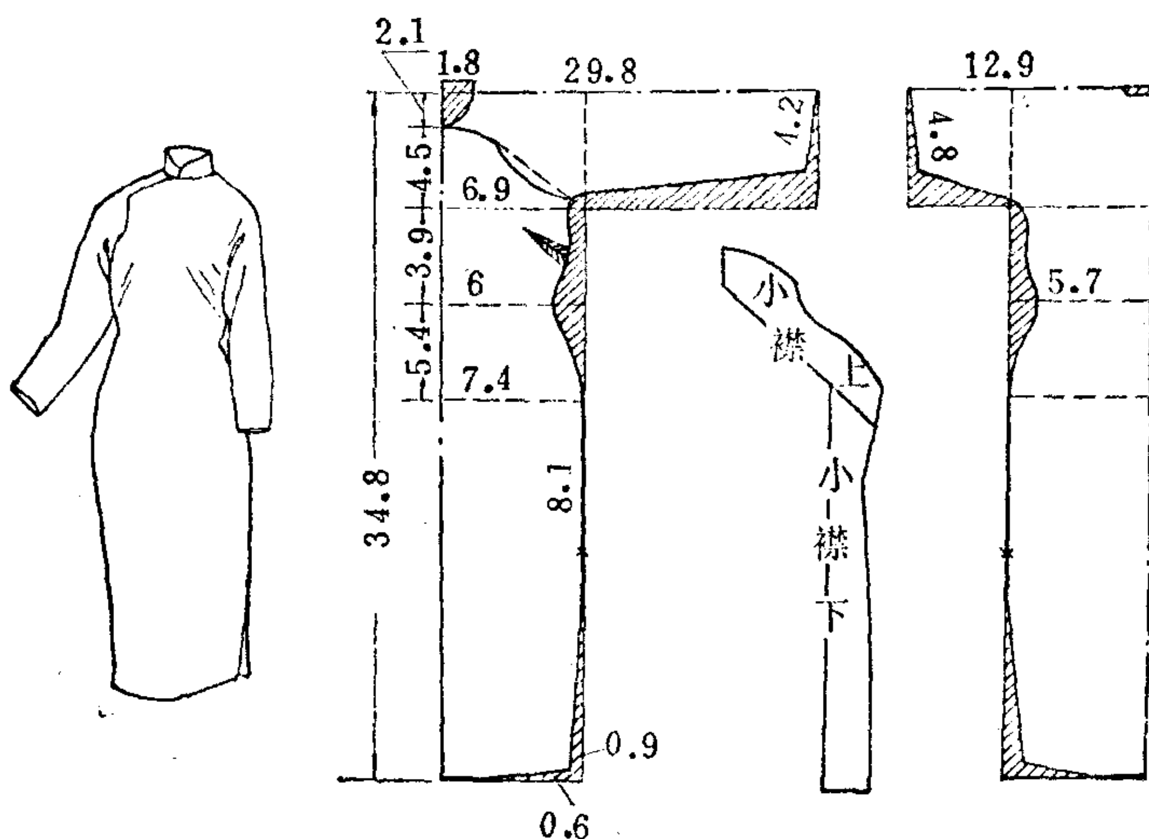


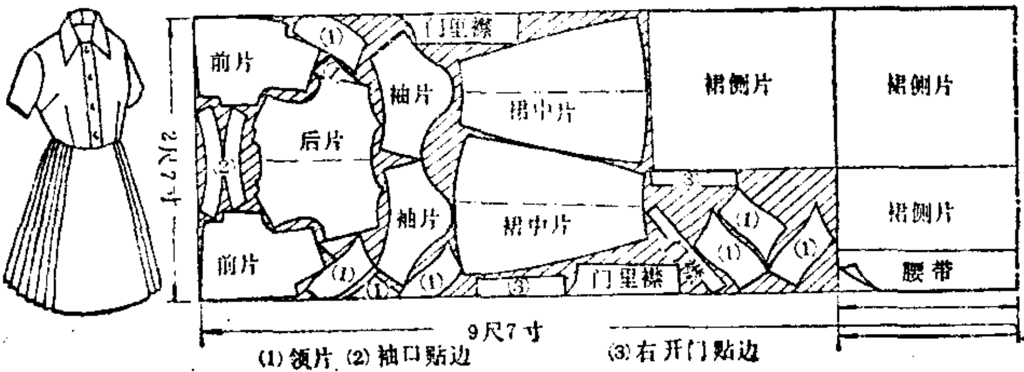
图3—49

成人连衫裙

成人连衫裙式样很多，基本衫式有装袖的、无袖的、有领的、无领的

等；基本裙式有褶裥的和喇叭形（即斜裁裙）两种，根据各人喜爱选择。这里介绍装袖连衫裙和镶色纳凉连衫裙各一种。

装袖连衫裙用格子或条子料裁制，领口门襟及袖口用斜料翻边。裙子左右两侧各有十只褶裥，腰节右侧开门装拉链。排料图如图 3—50。



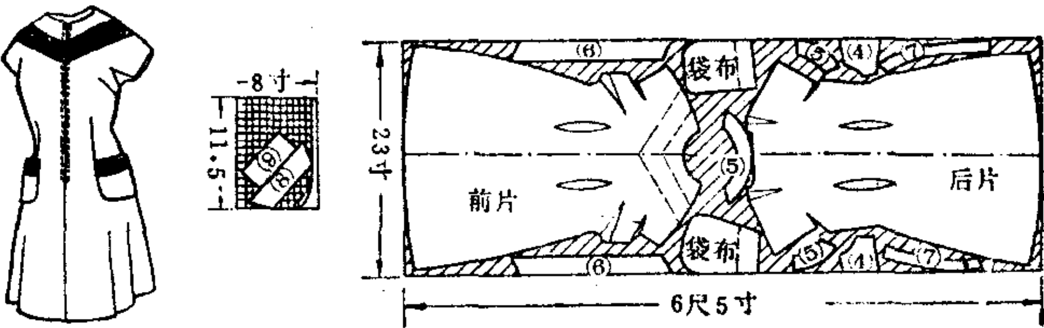
门幅：27寸

规格：衣长28寸，胸围28寸，袖长6.5寸

用料：97寸，如门幅23寸，则用料10.5尺

图 3—50　装袖连衫裙

镶色纳凉连衫裙无领，连袖，前领口居中装 45～50 厘米长的拉链开门，胸部和贴袋口用斜纹格（或条）镶制。排料图见图 3—51。



(4)袖底插角　(5)领口贴边　(6)门里襟贴边　(7)袖口贴边

(8)前胸嵌条　(9)袋口嵌条

门幅：23寸

规格：衣长28寸，胸围29寸

用料：6.5尺，镶条料0.8尺

图 3—51　镶色纳凉连衫裙

附：三角针和花绷操作法

三角针和花绷的操作方法基本相同，三角针呈"V"形（图3—52），花绷呈"X"形（图3—53），适用于拷边后的贴边上。针迹要整齐、均匀，衣片正面尽量少露线迹。

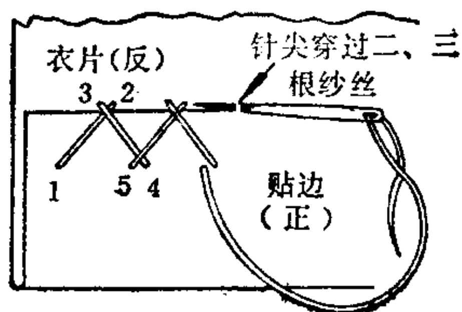


图3—52

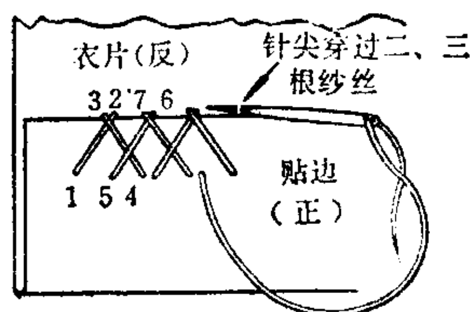


图3—53

钮洞做法

钮洞锁的好坏，直接影响到服装的外观质量和使用牢度，钮洞位置：男服装锁在左衣片（门襟），女服装锁在右衣片。

【锁钮洞】钮洞的形状有长方形（称平头钮洞）和火柴梗形（也称圆头钮洞）两种。长方形钮洞一般用在衬衫、内衣上，火柴梗形钮洞用于中山装、裤子等外衣上。这里介绍最常用的火柴梗形锁钮洞方法。

1.划剪钮洞（图3—54）。

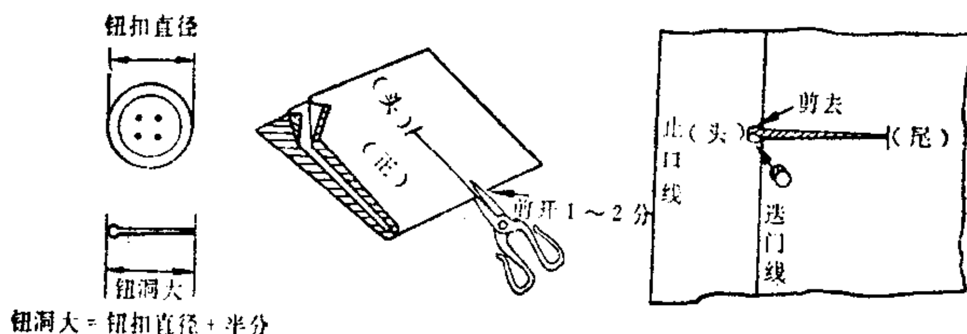


图3—54

先在衣片上划出钮洞位置（钮洞大＝钮扣直径＋半分），然后按钮洞划线上下依齐、对折，不使歪斜，沿划线在中间先剪开1～2分，再把钮

洞布摊平后向头尾两端剪开。锁圆头钮洞需在“头”部剪去1分左右的布角，呈小圆头。

2.打衬托线（图3—55）。

一般外衣锁钮洞须用衬托线。方法是：沿钮洞边缘1分左右缝成平行线，缝针从钮洞“尾端”①处上层布的反面戳出，使线结藏入中间，从“头”端②处戳入下层向③处布面戳出，最后，针在④处戳入下层向中间空隙处穿出。衬托线不宜拉得太紧，要平直，避免钮洞锁好后周围起皱。

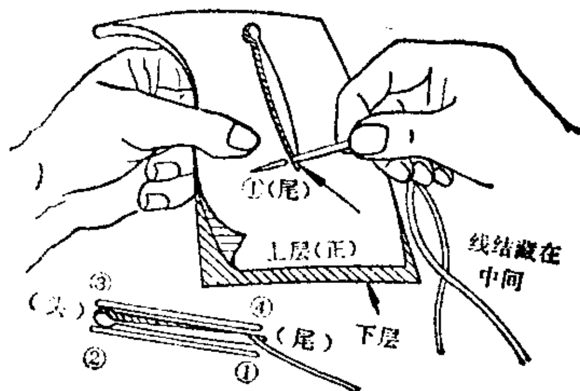


图3—55

3.钮洞锁法（图3—56）。

①自左边“尾”起，边锁边用左手食拇两指将钮洞布的上下两层依齐捏住，不使下层毛出；然后针从衬托线旁戳出；

②把针尾的线朝左下方套住针尖；

③将针抽出，朝右上方约45°方向拉线，以此循环，针针密锁；

④锁到钮洞的圆头时，拉线的角度随着圆心方向不断变化，朝布面的右上方抽拉，圆头将锁结束时，则逐渐再以45°方向拉线，拉力要始终均匀，使这段钮眼并齐；

⑤钮洞右边锁到尾端止，将针穿过左边第一针锁线圈内向右边衬托线旁戳出，这样使尾端锁线连结；

⑥尾端缝两行封线；

⑦针从钮洞中间穿出；

⑧针从尾端戳向反面打结，将线结抽入夹层内。

【缝钮洞】缝钮洞也称滚眼子，一般应用于女上装（女衬衫除外）。缝钮洞的大小也是钮扣（包钮或有机钮）的直径加半分至1分。单薄料服装的钮洞，为加固牢度可在衣片反面加一块衬布，对质地疏松的钮洞布，可在反面涂浆。缝时针迹要稍密些，针尖不能毛，毛针尖会使织物纤维断裂而产生钮洞发毛。

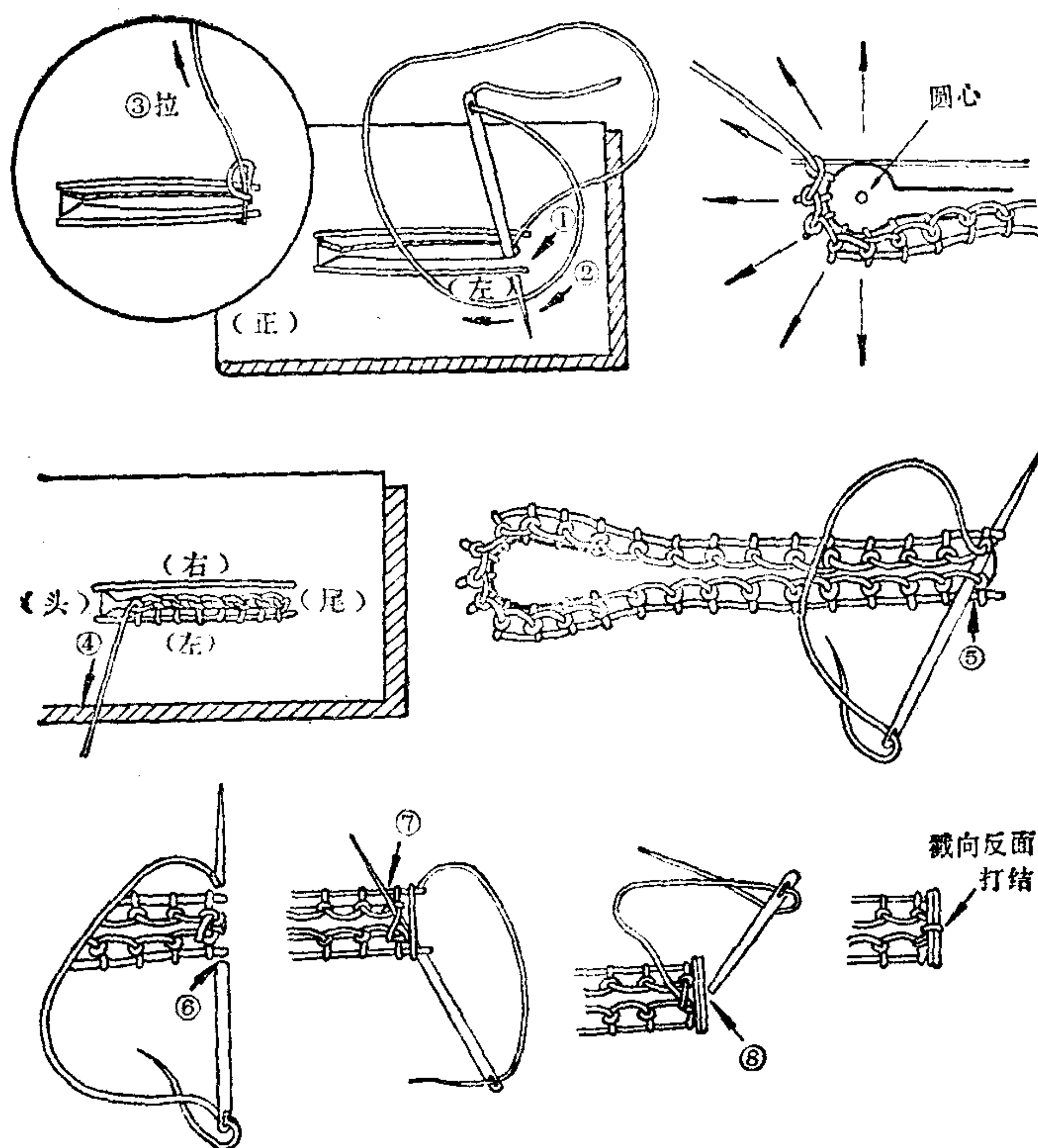


图 3 —56

1.衣片门襟上缝钮洞：具体方法见图 3 —57。

①划钮洞：在右衣片门襟一边的反面，按钮洞的位置，用铅笔或划粉划出钮洞尺寸（钮洞大＝钮扣直径＋半分），为使钮洞布不歪斜，也可在钮洞布的正面和钮洞衬布的反面划好钮洞大小粉线；

②粘贴：钮洞布与衣片正面迭合，衬布的钮洞粉线对准衣片划线，在衣片正面的缝线框内刮线浆，烫干后进行缝制；熟练者可不刮浆；

③缝钮洞：按钮洞划线，两边各离进0.1寸，缝成长方框形，缝时针尖要光滑，针距要密些，起与止的缝线衔接要对齐；

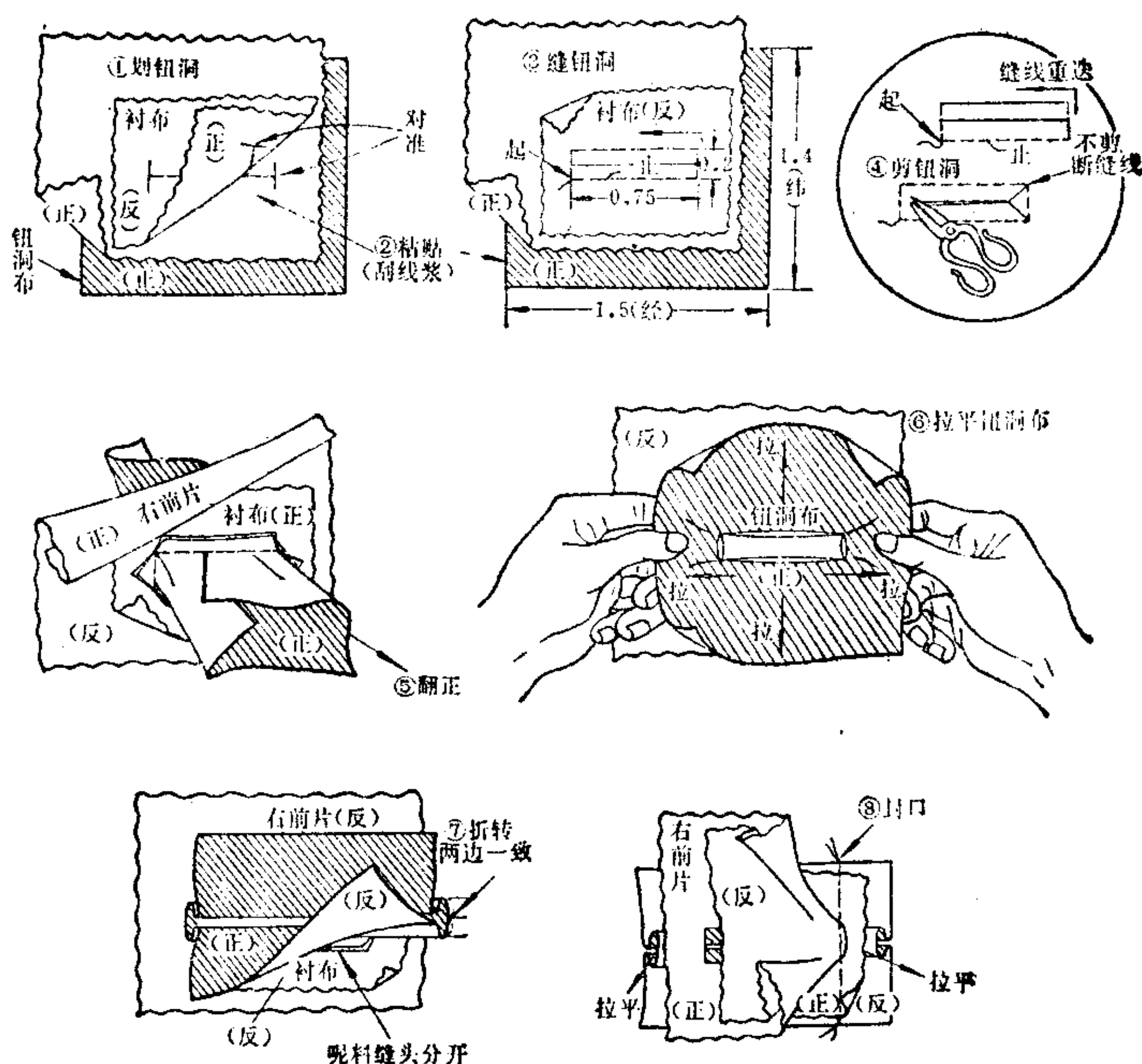


图 3—57

④剪钮洞：按中间的钮洞划线，把上下两层布一起剪开，两端剪成等边三角形，要尽量剪在方角缝线旁，但不能剪断缝线。若剪断了缝线会使钮洞碎裂，若不剪至缝线旁，钮洞布翻正后方角会起皱或起小疙瘩；

⑤翻正：将钮洞布塞向反面翻出；

⑥拉平钮洞布：先拉住钮洞布两端，使钮洞四角方正，然后把缝位略座进一些，用手指甲刨平或熨烫平服；

⑦折转：把钮洞布两边各折成0.1寸的嵌条（正面），狭阔要一致；

⑧封口：把衣片翻开，露出钮洞布，使缝线能正好封在两端方框边上。

2.挂面上拷钮洞：

衣片上缝钮洞，是缝制服装工序的先头，而挂面上拷钮洞是工序的末尾。为了防止钮洞拷好后门襟产生起吊和皱缩现象，挂面上的钮洞位置须

要定得准确。具体方法见图 3 —58。

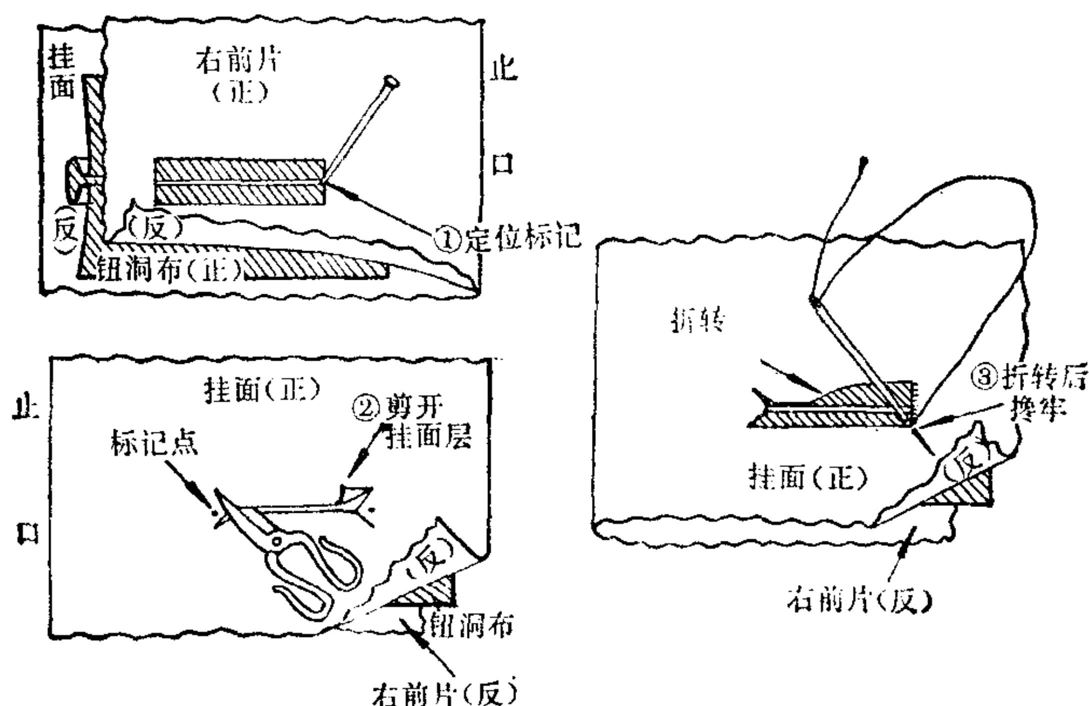


图 3 —58

①定位标记：把挂面止口边折转，摊平，可用大头针在钮洞两端垂直戳入下面，即在挂面层上定出钮洞大的标记；

②剪开挂面层：按钮洞大的标记，剪开挂面层，两端剪成三角形，但不能剪碎钮洞布；

③折转后搀牢：缝头向挂面反面折转、折齐，四角不能露毛，整理光洁后搀牢，四个角搀针要密些，衣片正面不露线迹。

葡 萄 钮 做 法

葡萄钮也称直脚钮，多数用于中式服装上。具体做法如下：

1.剪钮襻条：钮襻条采用本色原料的斜丝缕（斜料）。按图剪取钮珠和钮襻条。钮脚长1.2寸左右，取斜条长 5.5 寸为钮珠料，取2.5寸左右为钮襻料。

2.撬钮襻条（图 3 —59）：把斜条反面朝上，用大头针钉牢在桌边上，然后斜条两边向反面各折转0.2寸，边折光，边撬边，针迹要细密；有些薄料可在钮襻条中间衬放几根棉纱线，使钮襻条硬而坚实。

3.盘钮珠（图3—60）：钮珠要盘得坚硬、匀称，可用镊子钳帮助逐步盘紧。同时将钮襻条攥针线盘在下面（暗面），具体步骤如图所示。

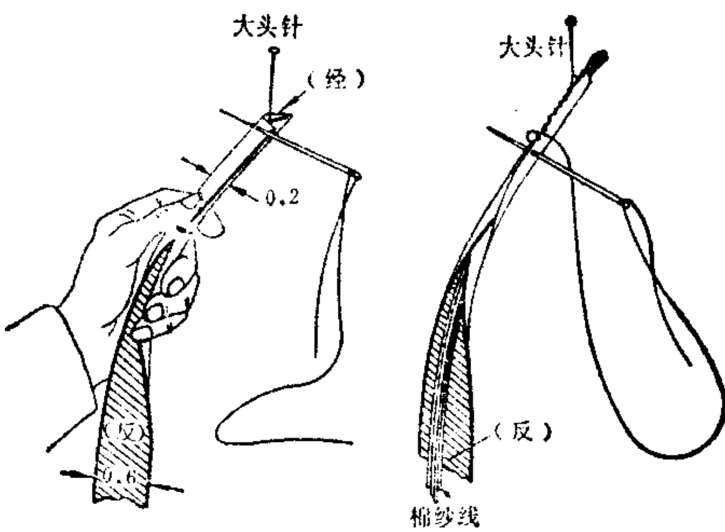


图3—59

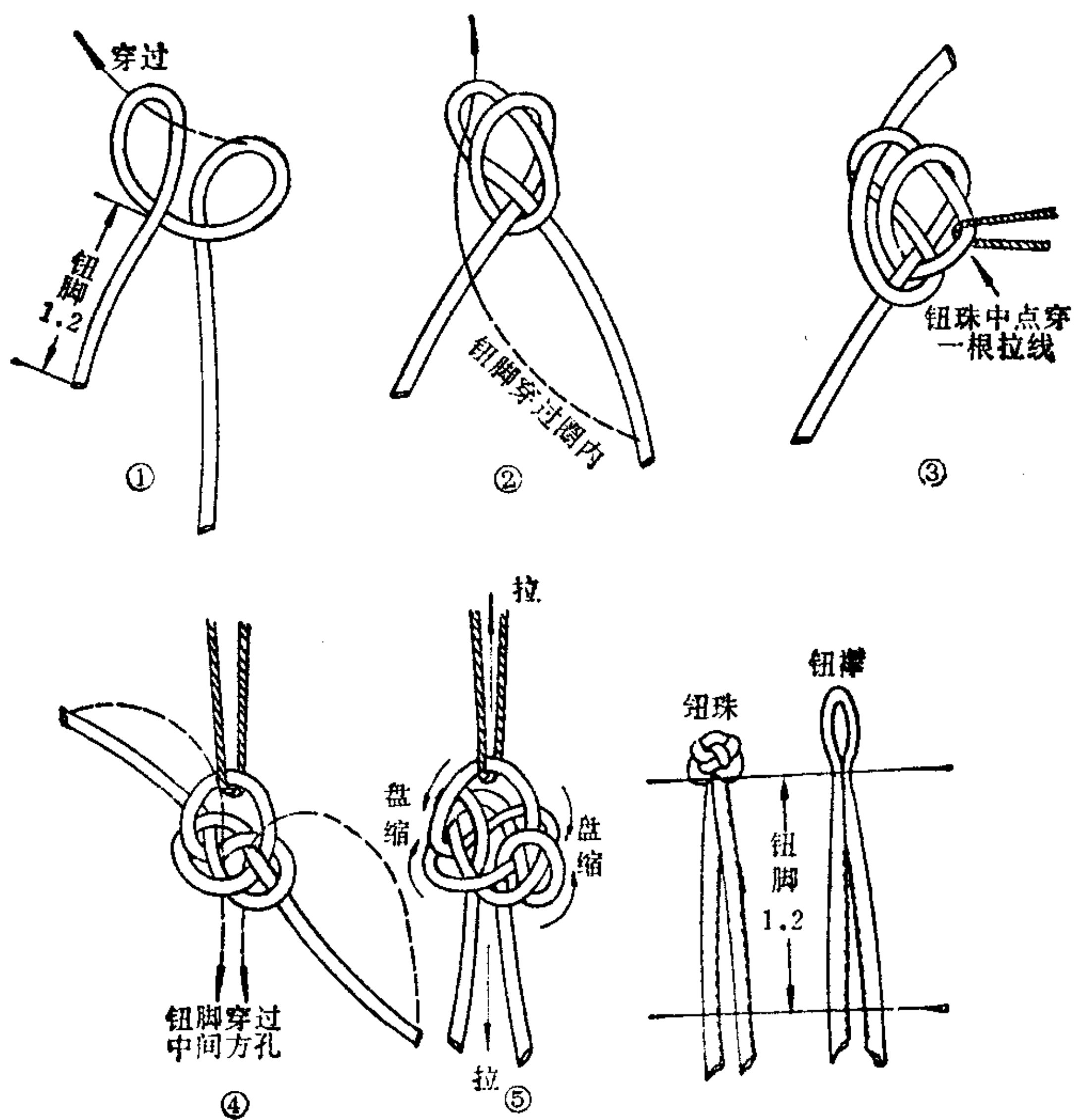


图3—60

女式服装领、袖、袋型参考图

这里介绍女式服装25种领型、15种袖型和20种袋型，供读者选择参考（图3—61～3—63）。

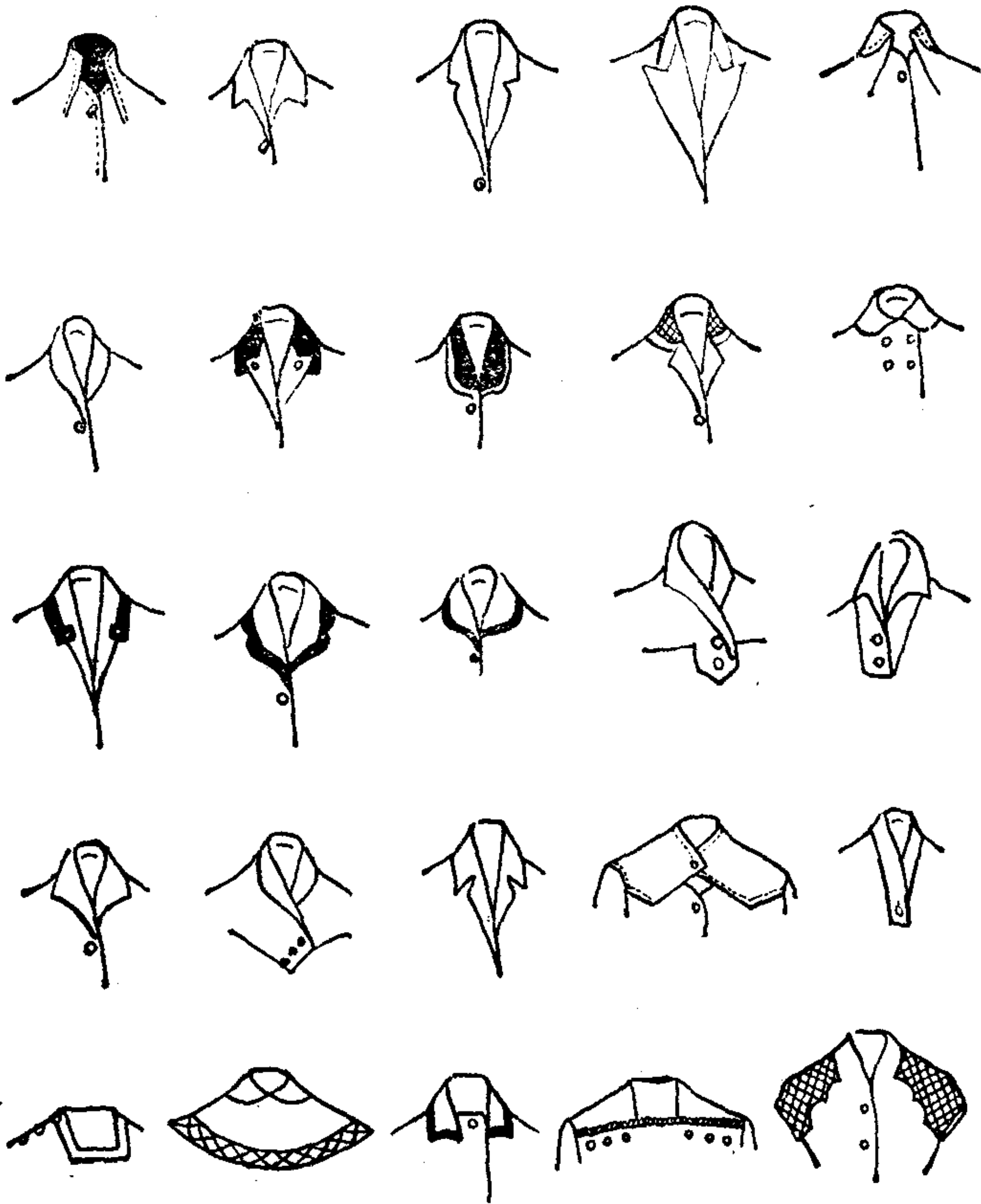


图3—61 领型

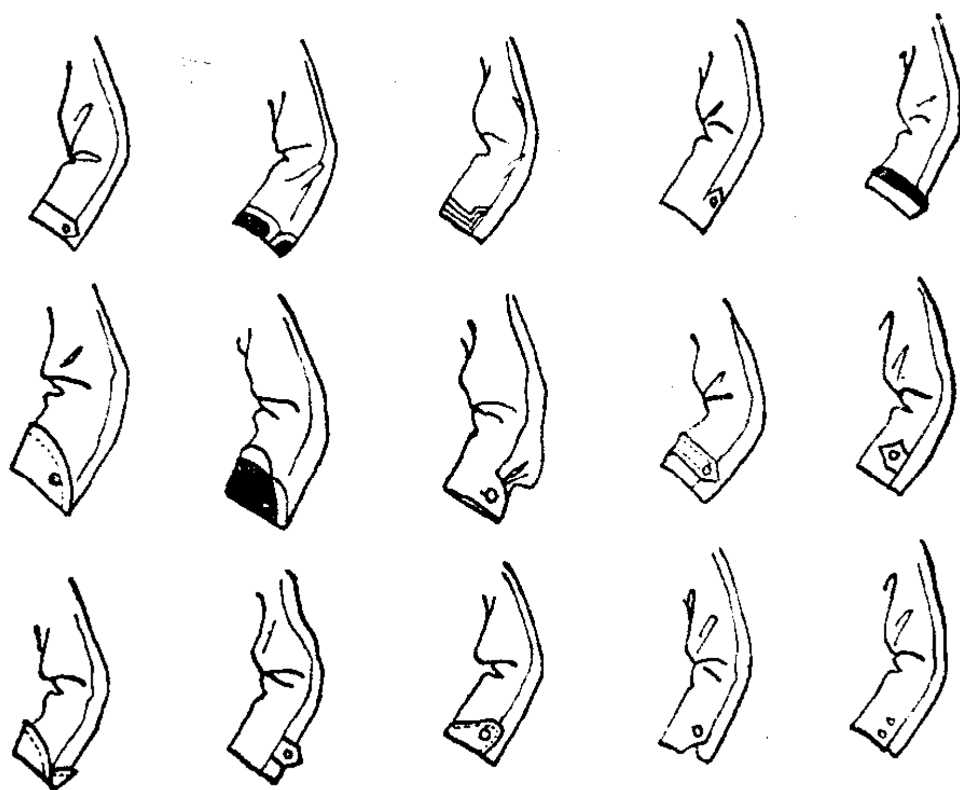


图 3—62 袖型

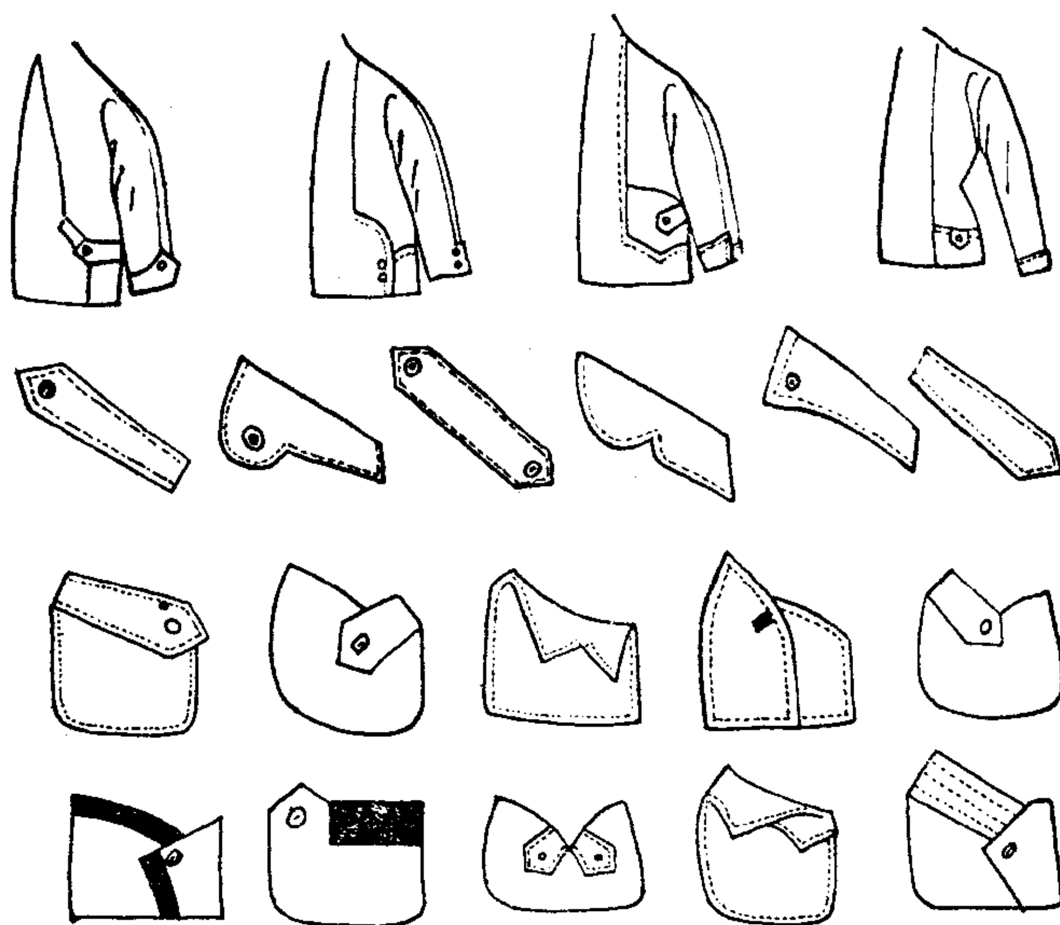


图 3—63 袋型

儿童服装规格及排料图

套袖倒穿衫（倒背衣）

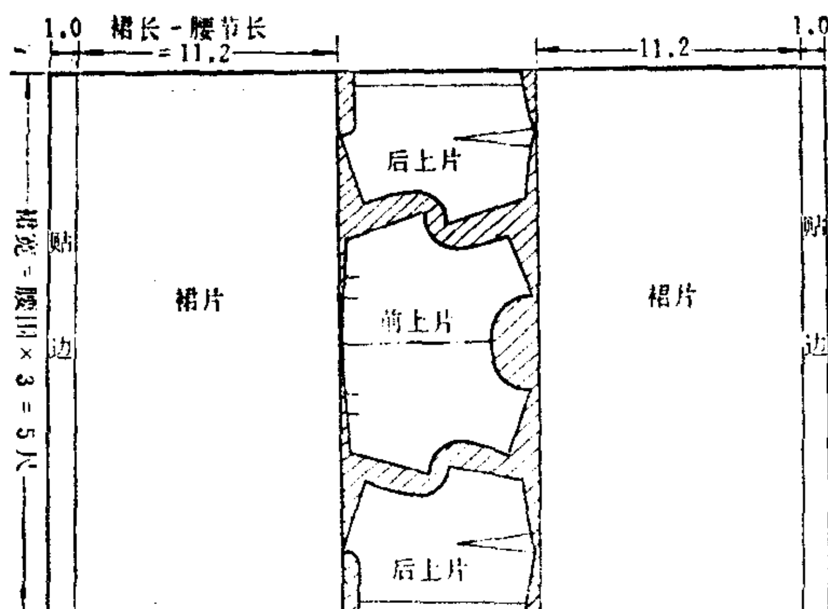
表3－7 规格表 （单位：市寸）

规格 年龄	衣长	胸围	袖长	领围
1～2岁	13.5	24.6	11.4	9.9
2～3岁	14.4	25.5	12.0	10.3
3～4岁	15.3	26.4	12.6	10.7
4～5岁	16.2	27.3	13.2	11.1

女童裙衫

表3－8 规格表 （单位：市寸）

规格 年龄	裙长	胸围	腰围	腰节长	肩阔	领围
2～3岁	15.3	18	15.5	6.1	7.8	8.1
3～4岁	16.8	19	16.2	6.6	8.1	8.4
4～5岁	18.3	20	16.9	7.1	8.4	8.7
5～6岁	19.8	21	17.6	7.6	8.7	9.0
6～7岁	21.3	22	18.3	8.1	9.1	9.3



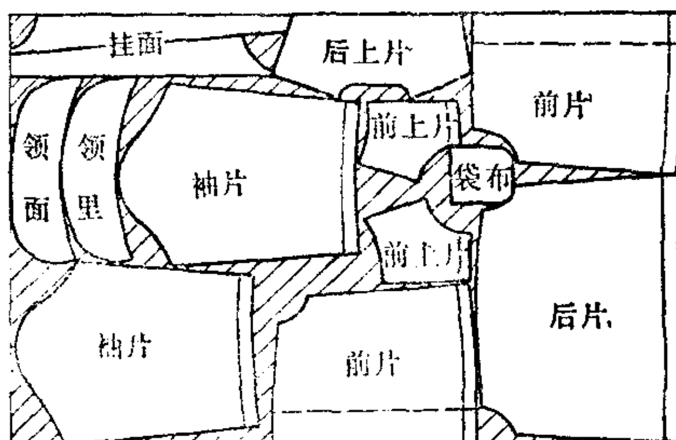
门幅：23寸
规格：4～5岁
公式：裙长×2－3寸
＝3尺3寸

图3－64　女童裙衫排料图

女童娃娃衫

表3—9　规格表　（单位：市寸）

年龄＼规格	衣长	胸围	肩阔	袖长	领围
2～3岁	11.7	20	8.6	9.2	8.4
3～4岁	12.5	21	9.0	10.0	8.7
4～5岁	13.3	22	9.4	10.8	9.0
6～7岁	14.1	23	9.7	11.6	9.3
7～8岁	14.9	24	10.0	12.4	9.6
8～9岁	15.7	25	10.4	13.2	9.9



门幅：23寸（灯芯绒）
规格：6～7岁
公式：衣长＋袖长×2－1寸
＝3尺6寸

图3—65　女童娃娃衫排料图

男童短袖、短裤套装

表3－10 规 格 表 （单位：市寸）

年龄＼规格	衣长	腰节长	胸围	肩阔	领围	袖长	袖口	裤长	臀围	腰围	脚口大
1岁	8.2	5.9	17	7.4	6.9	2.6	3.5	6.5	18	14	5.2
1～2岁	8.6	6.3	18	7.7	7.2	2.8	3.6	7.0	19	15	5.4
2～3岁	9.0	6.7	19	8.0	7.5	3.0	3.7	7.5	20	16	5.6
3～4岁	9.4	7.1	20	8.3	7.8	3.2	3.8	8.0	21	17	5.8
4～5岁	9.8	7.5	21	8.6	8.1	3.4	3.9	8.5	22	18	6.0

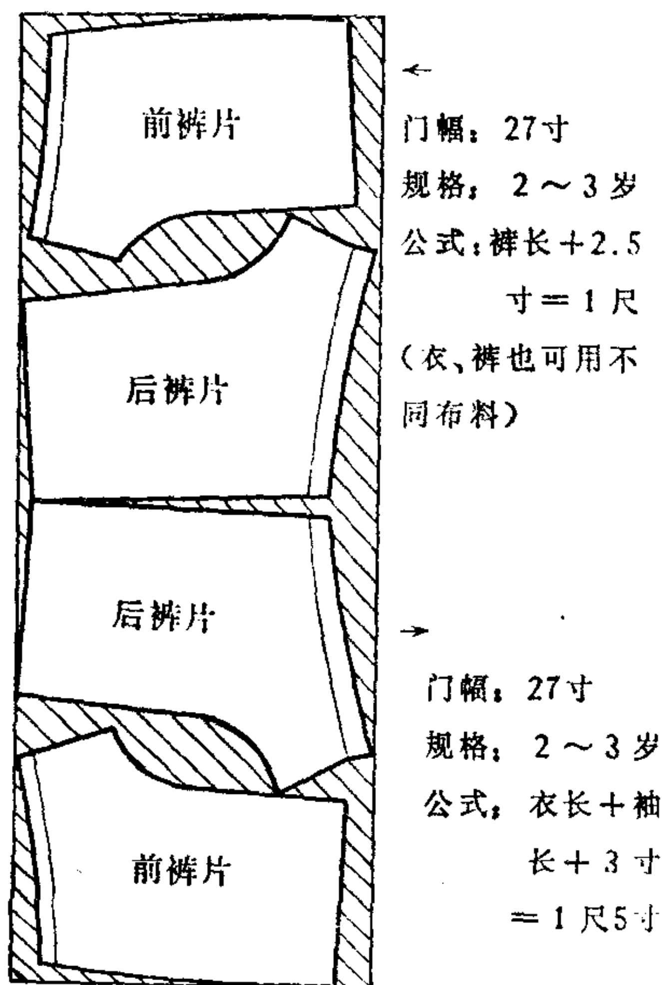


图3－66 男童短裤排料图

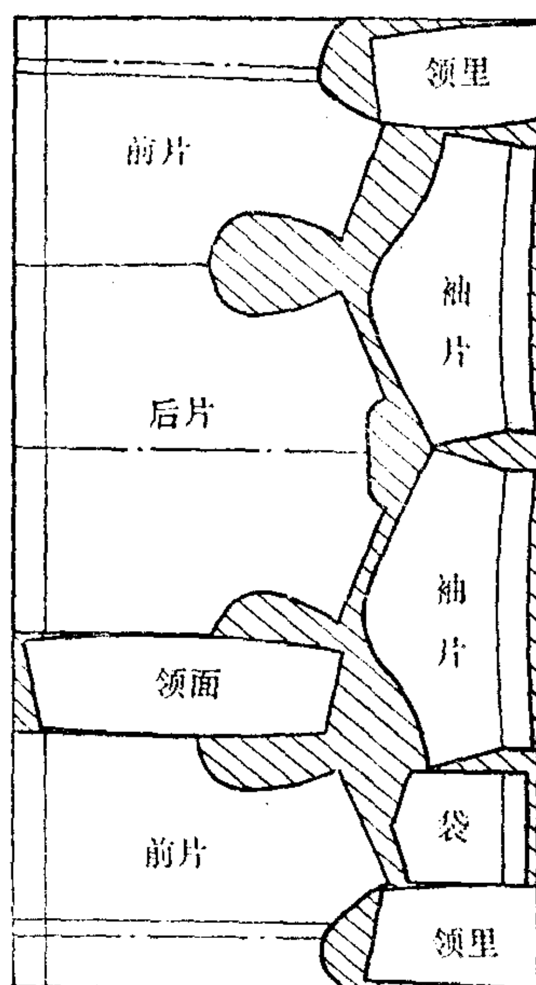


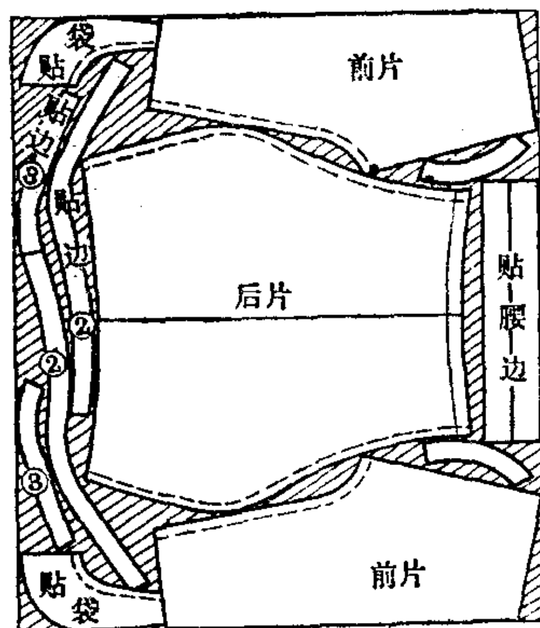
图3－67 男童上衣排料图

开　裆　裤

表3－11　规　格　表　　　　（单位：市寸）

规格/年龄	裤　长	腰　围*	臀　围	直　裆	脚　口
1～2岁	12.3	20.0	25.2	6.0	4.3
2～3岁	13.8	20.8	26.2	6.2	4.5
3～4岁	15.3	21.6	27.2	6.4	4.7

* 腰围装宽紧带后，一般缩小4寸左右。



门幅：23寸

规格：1～2岁

公式：裤长×2－5寸＝2尺

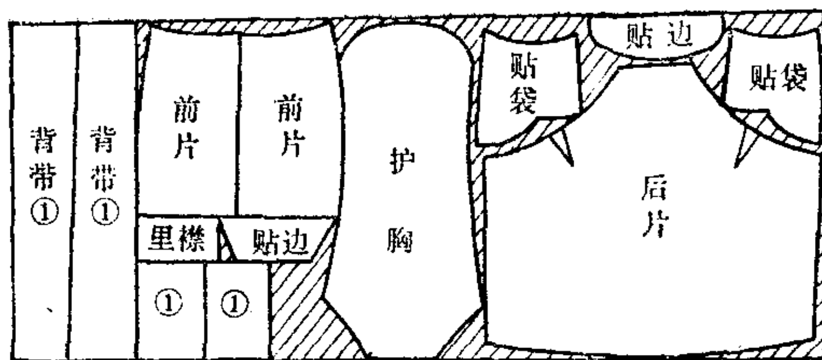
图3－68　开裆裤排料图

田　鸡　裤

表3－12　规　格　表　　　　（单位：市寸）

规格/年龄	护胸长	腰　围*	饭带长	背带长
1岁	10.4	20.4	3.3	12.5
2岁	11.0	21.0	3.5	13.0
3岁	11.6	21.6	3.7	13.5

* 腰围装宽紧带后，一般缩小4寸左右。



门幅：27寸
规格：2岁
公式：护胸长＋1寸
＝1尺2寸

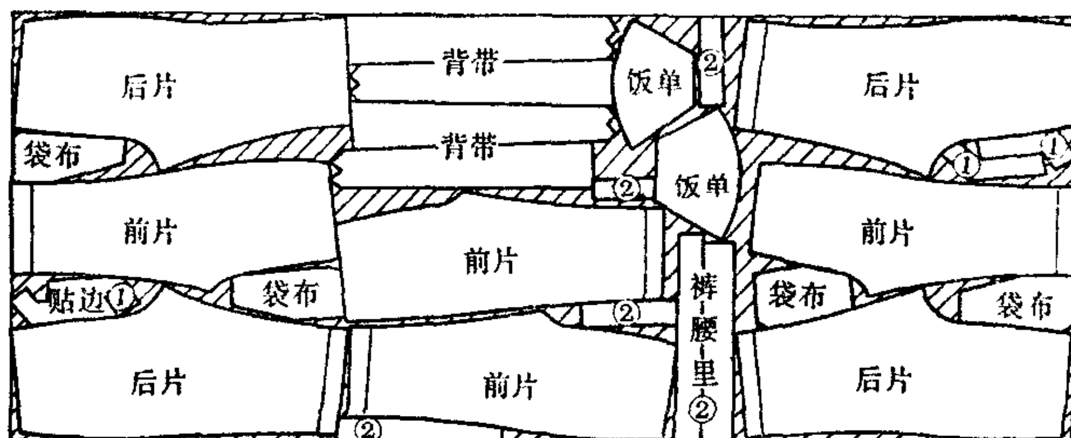
图3－69 田鸡裤排料图

男、女童工装裤

表3－13 规格表 （单位：市寸）

年龄＼规格	裤长	直裆	臀围	腰围*	脚口
1～2岁	13.8	5.9	22.5	18.9	4.7
2～3岁	15.3	6.2	23.2	19.2	4.8
3～4岁	16.8	6.5	23.9	19.5	4.9
4～5岁	18.3	6.8	24.6	19.8	5.0
5～6岁	19.8	7.1	25.3	20.1	5.1
6～7岁	21.3	7.4	26.0	20.4	5.2

* 后身腰围装宽紧带后，一般缩小3寸左右。



门幅：23寸 规格：2～3岁
公式：（裤长＋2寸）×3＋5寸＝5尺7寸（两条裤子用料）

图3－70 工装裤排料图

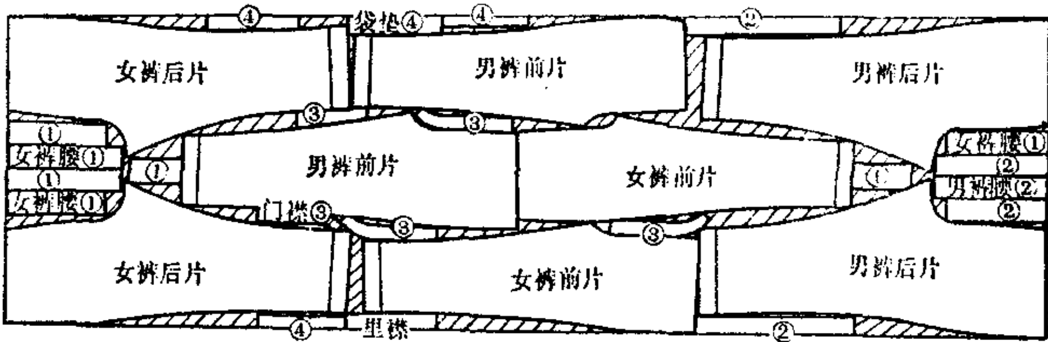
男、女童长裤

表3－14　男童长裤规格表　　　　（单位：市寸）

年龄＼规格	裤　长	直　档	臀　围	腰　围	脚　口
6～7岁	21.3	8.0	25.1	18.3	5.3
7～8岁	22.8	8.2	26.0	18.9	5.5
8～9岁	24.3	8.4	26.9	19.5	5.7
10～11岁	27.3	8.8	28.7	20.7	6.1
12～13岁	28.8	9.0	29.6	21.3	6.3

表3－15　女童长裤规格表　　　　（单位：市寸）

年龄＼规格	裤　长	直　档	臀　围	腰　围	脚　口
6～7岁	21.3	8.0	25.1	17.7	4.9
7～8岁	22.8	8.2	26.0	18.3	5.1
9～10岁	25.8	8.6	27.8	19.5	5.5
11～12岁	27.3	8.8	28.7	20.1	5.7
13～14岁	28.8	9.0	29.6	20.7	5.9



门幅：23寸　　规格：8～9岁　　公式：（裤长＋1寸）×3＝7.5尺

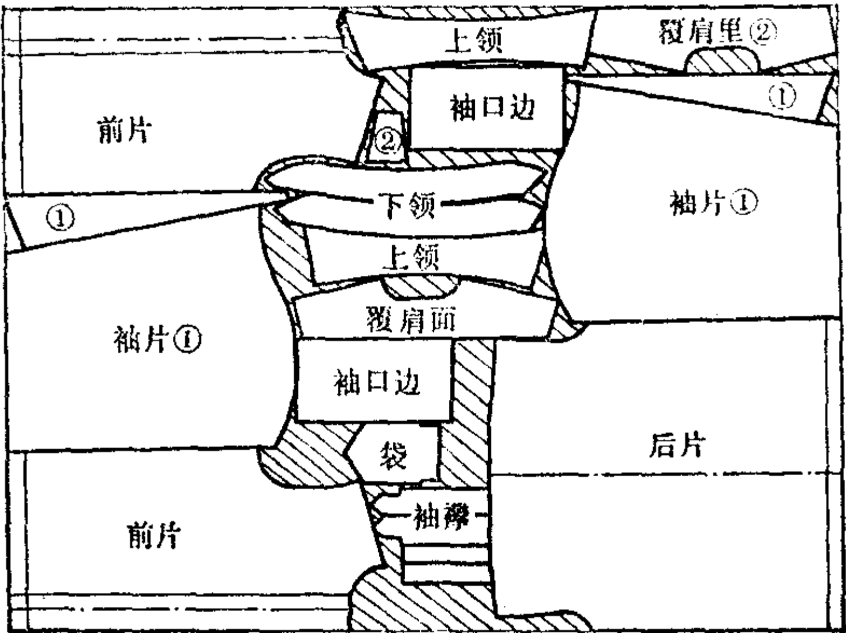
图3－71　男、女童长裤套裁排料图

男童长、短袖衬衫（有覆肩）

表3－16 规 格 表 （单位：市寸）

年龄＼规格	衣长	胸围*	肩阔	袖长		领围
				长袖	短袖	
3～4岁	13.5	22.5	9.3	10.8	3.6	8.4
5～6岁	14.4	23.5	9.8	11.7	3.9	8.7
6～7岁	15.3	24.5	10.3	12.6	4.2	9.0
7～8岁	16.2	25.5	10.8	13.5	4.5	9.3
8～9岁	17.1	26.7	11.4	14.4	4.8	9.7
9～10岁	18.0	27.9	12.0	15.3	5.1	10.0
10～11岁	18.9	29.1	12.6	16.2	5.4	10.3

* 胸围尺寸包括后片褶裥。



门幅：27寸

规格：7～8岁

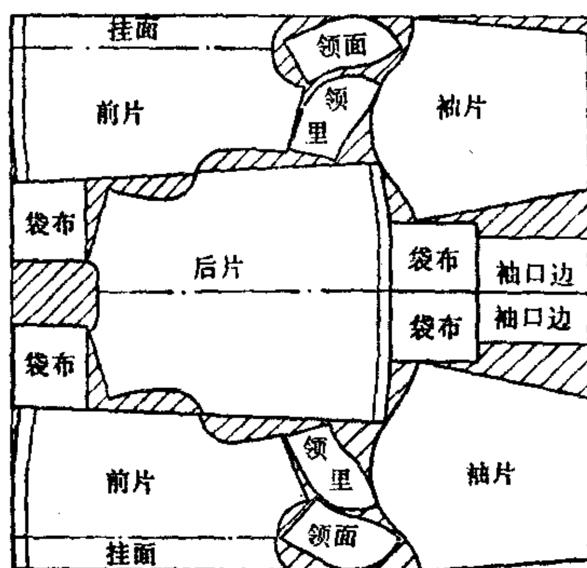
公式：衣长＋袖长＋6寸＝3尺6寸

图3－72 男童衬衫排料图

女童长、短袖衬衫

表3－17 规 格 表 （单位：市寸）

年龄＼规格	衣长	胸围	肩阔	袖长 长袖	袖长 短袖	袖口	领围
1～2岁	10.8	19.8	8.1	8.4	3.6	6.6	7.8
2～3岁	11.7	20.7	8.4	9.3	3.7	6.9	8.1
3～4岁	12.6	21.6	8.7	10.2	3.8	7.2	8.4
4～5岁	13.5	22.5	9.0	11.1	3.9	7.5	8.7
6～7岁	14.4	23.4	9.3	12.0	4.0	7.8	9.0
8～9岁	15.3	24.3	9.6	12.9	4.1	8.1	9.3
10～11岁	16.2	25.2	9.9	13.8	4.2	8.4	9.6

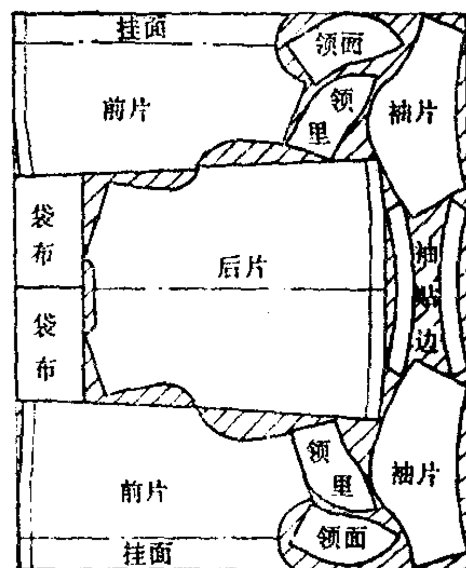


门幅：27寸　　规格：4～5岁

公式：衣长＋袖长＋3寸＝2尺8寸

（可做嵌袋）

图3－73　女童长袖衬衫排料图



门幅：27寸　　规格：4～5岁

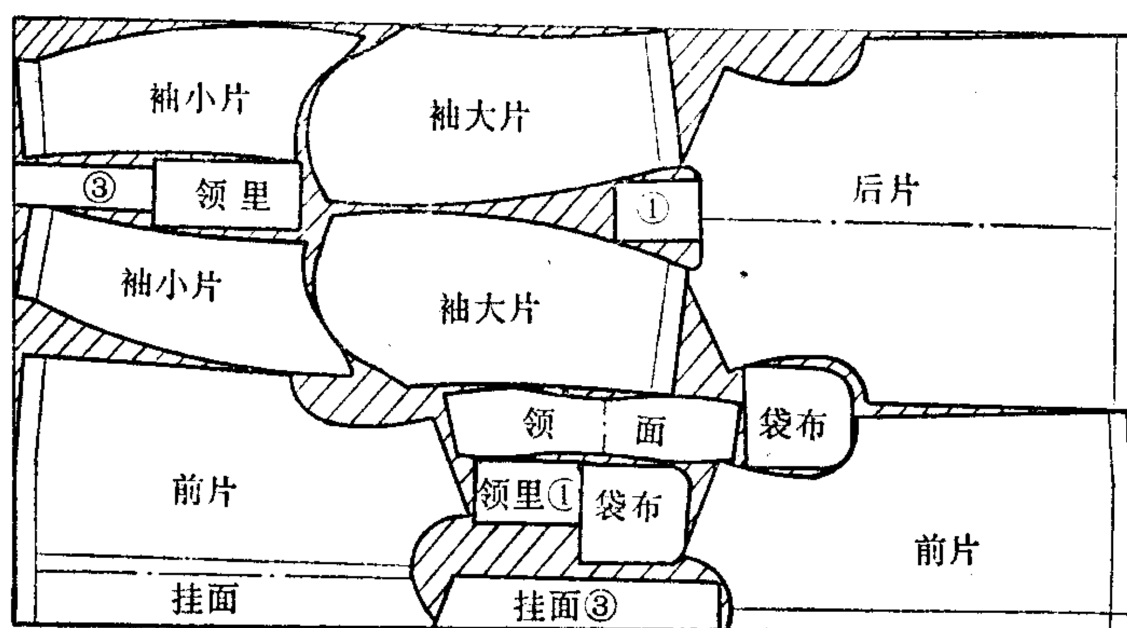
公式：衣长＋袖长＋4.5寸＝2尺2寸（可做嵌袋）

图3－74　女童短袖衬衫排料图

男童两用衫

表3－18 规格表　　（单位：市寸）

年龄＼规格	衣长	胸围	肩阔	袖长	领围
2～3岁	11.7	22.8	9.0	9.6	9.0
4～5岁	12.6	23.7	9.4	10.2	9.3
6～7岁	13.5	24.6	9.8	10.8	9.6
7～8岁	14.4	25.5	10.2	11.4	9.9
8～9岁	15.3	26.7	10.6	12.3	10.2
9～10岁	16.2	27.6	11.0	13.2	10.5
10～11岁	17.1	28.5	11.4	14.1	10.8



门幅：23寸

规格：9～10岁

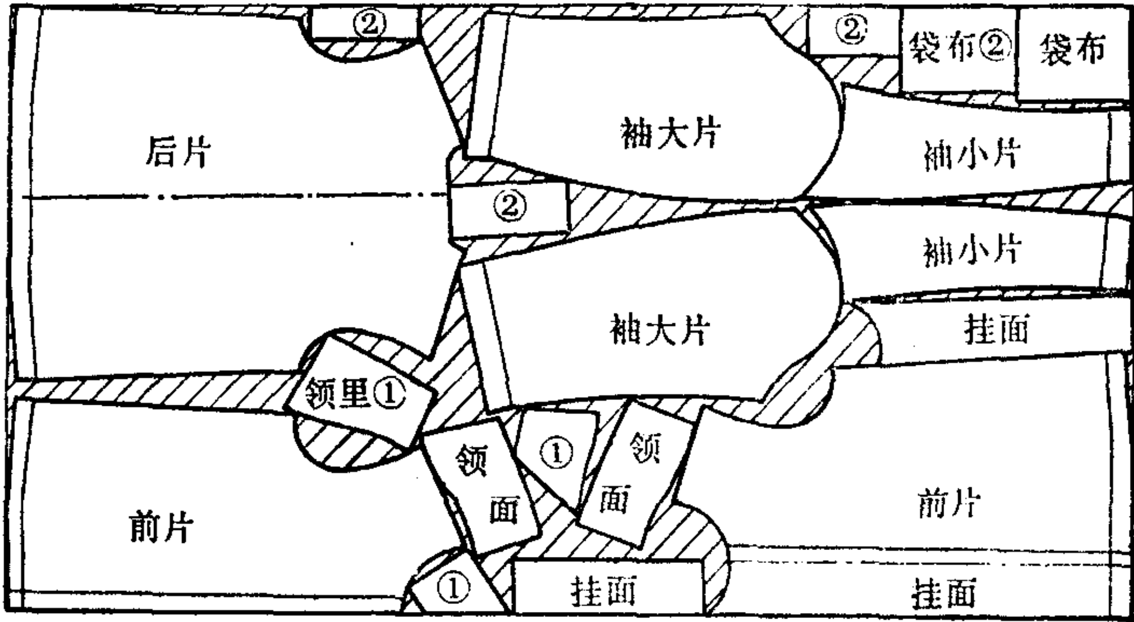
公式：衣长＋袖长×2＝4尺3寸

图3－75　男童两用衫排料图

女童两用衫

表3－19 规 格 表 （单位：市寸）

年龄＼规格	衣长	胸围	肩阔	袖长	领围
2～3岁	11.7	22.2	9.2	9.0	8.7
4～5岁	12.6	23.1	9.5	9.9	9.0
6～7岁	13.5	24.0	9.9	10.8	9.3
7～8岁	14.4	24.9	10.2	11.7	9.6
8～9岁	15.3	25.8	10.6	12.6	9.9
10～11岁	16.2	26.7	10.9	13.5	10.2
11～12岁	17.1	27.6	11.3	14.4	10.5



门幅：23寸

规格：10～11岁

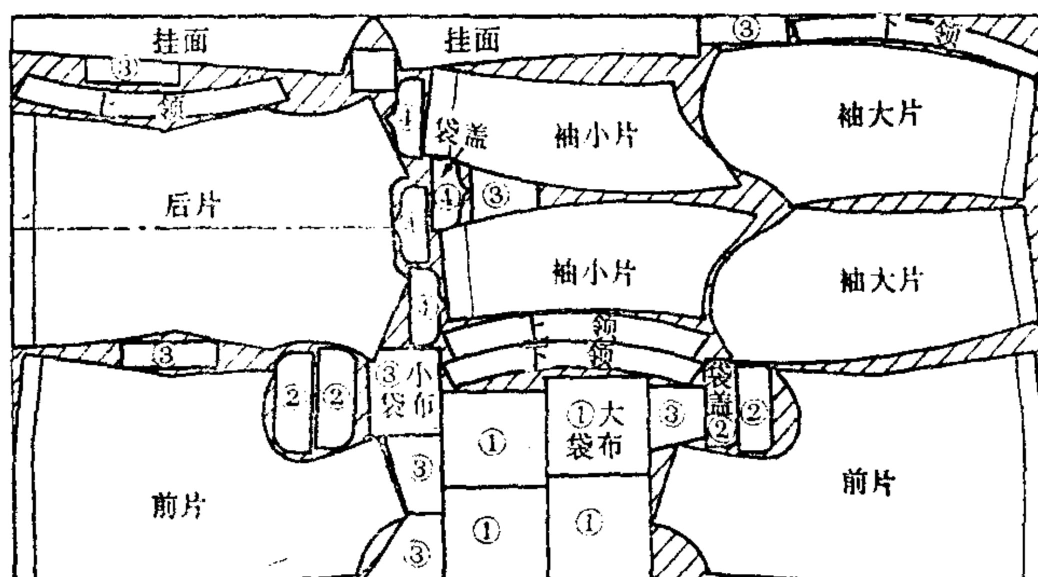
公式：衣长＋袖长×2＝4尺3寸

图3－76 女童两用衫排料图

男 童 军 装

表3－20 规 格 表　　（单位：市寸）

规格 / 年龄	衣长	胸围	肩阔	袖长	领围
8～9岁	15.0	24.6	10.2	12.3	9.9
9～10岁	15.9	25.8	10.6	13.2	10.2
10～11岁	16.8	27.0	11.0	14.1	10.5
12～13岁	17.7	28.2	11.4	15.0	10.8
14～15岁	18.6	29.4	11.8	15.9	11.1



门幅：24.5寸

规格：9～10岁

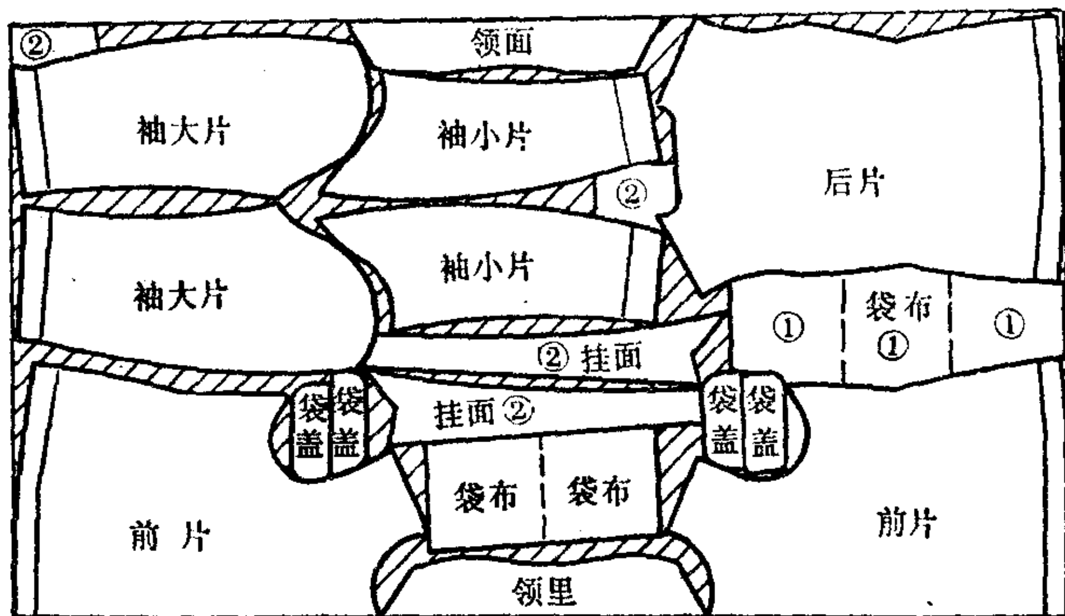
公式：衣长×2＋袖长＝4尺5寸

图3－77　男童军装排料图

女 童 军 装

表3－21 规 格 表 （单位：市寸）

规格 年龄	衣长	胸围	肩阔	袖长	领围
8～9岁	14.4	24.3	10.1	12.3	10.5
9～10岁	15.3	25.5	10.5	13.2	10.8
10～11岁	16.2	26.7	10.9	14.1	11.1
12～13岁	17.1	27.9	11.3	15.0	11.4
14～15岁	18.0	29.1	11.7	15.9	11.7



门幅：24.5寸

规格：9～10岁

公式：衣长×2＋袖长＝4尺4寸

图3－78 女童军装排料图

女童护胸裙、背带裙

表3－22 规 格 表 （单位：市寸）

规格 年龄	腰节长	裙长	腰围	护胸长	护胸大
2～3岁	5.5	8.3	15.6	3.4	2.7
3～4岁	6.0	9.3	16.2	3.55	2.85
4～5岁	6.5	10.3	16.8	3.7	3.0
5～6岁	7.0	11.3	17.4	3.85	3.15
6～7岁	7.5	12.4	18.0	4.0	3.3

成人服装排料图

一块料子拿到手，怎样根据所需服装式样进行排料，是很有讲究的，排料合理，可以大大节省布料；排料不合理，则造成不必要的浪费。这里介绍几种普通的成人服装排料图样，供选择参考。排料时还应注意以下几点：

1.凡有缩水率的料子，必须先行缩水。

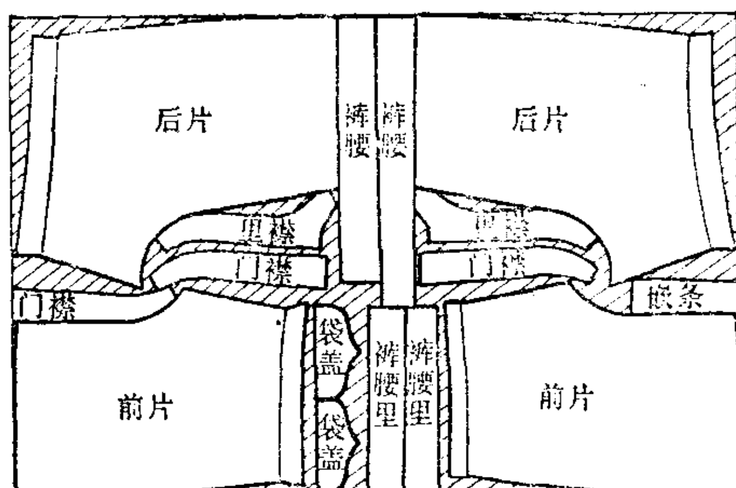
2.灯芯绒要一顺排；有图案的布料，要注意图案一致，勿使颠倒，同时左右要对称；格子布料要对准格子排料。

3.划粉应划在布料反面，并尽可能用白色或浅色划粉，只要看得清楚就行。

4.先排大件（前片、后片、袖片），后排小件（领、袋、挂面等）。

具体排料图详见图3－79～3－90。

男西装短裤



门幅：23寸

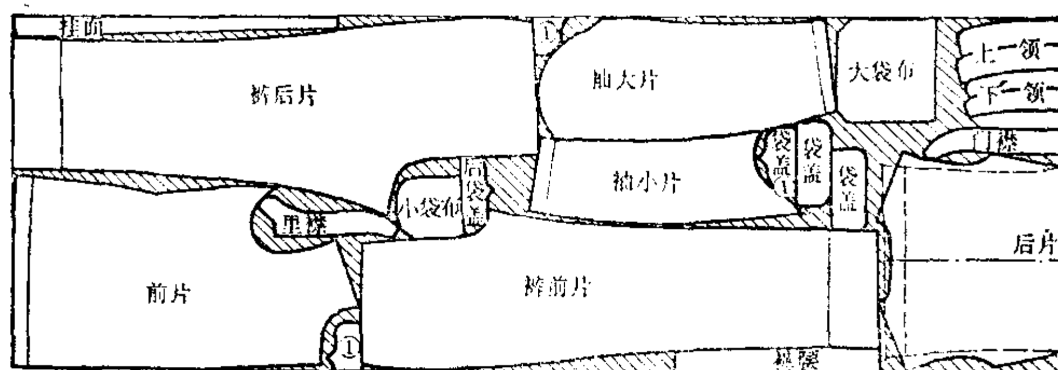
规格：裤长14.5寸，臀围32寸，裤脚口8.8寸

公式：（裤长＋3.5寸）×2＝3尺6寸

说明：臀围超过35寸，每大1寸，另加料2寸

图3—79　男西装短裤排料图

中山装（连裤）



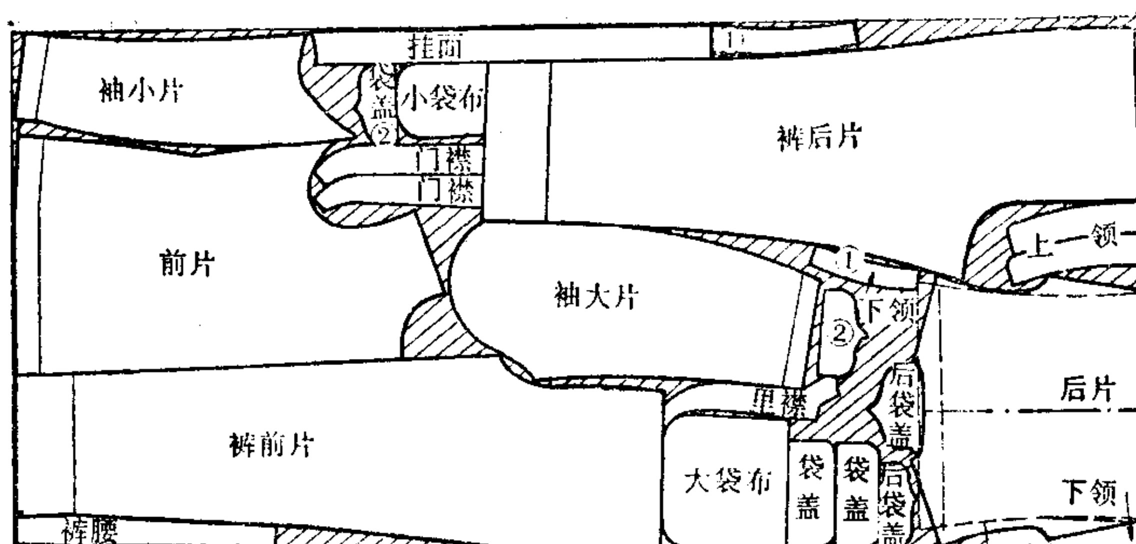
门幅： 23寸

规格： 衣长21.5寸，胸围32寸，袖长17.6寸；裤长31寸，臀围32寸，脚口7寸

公式：（衣长＋袖长＋裤长）×2－5寸＝13尺5寸

说明： 胸围超过32.5寸，每大1寸，另加料2寸；臀围超过32.5寸，每大1寸，另加料2寸

图3—80　中山装（连裤）排料图（1）



门幅：27寸

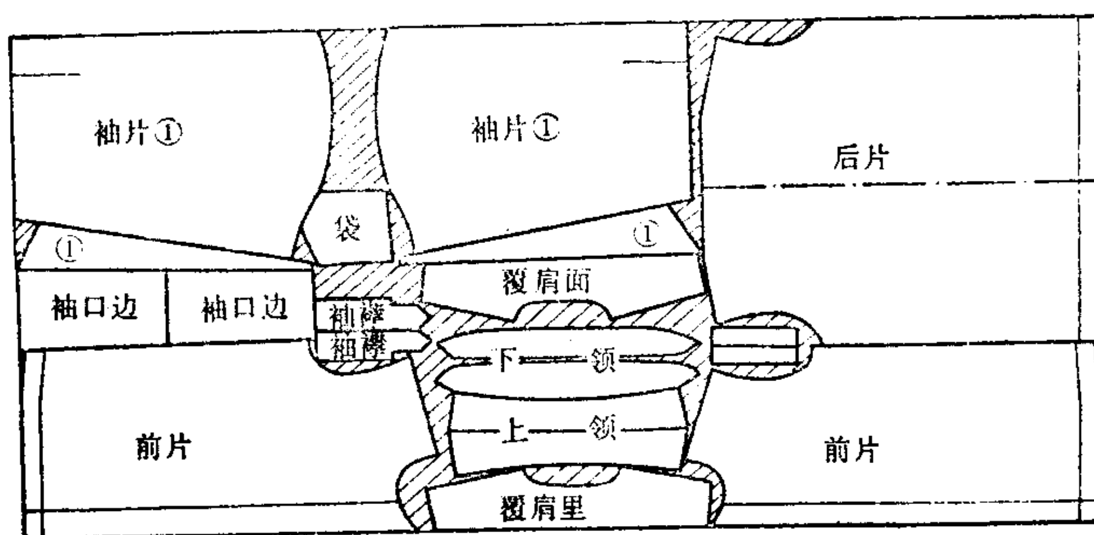
规格：衣长21.5寸，胸围32寸，袖长17.6寸；裤长31寸，臀围32寸，脚口7寸

公式：（衣长＋裤长）×2＋11寸＝11尺6寸

说明：胸围超过32.5寸，每大1寸，另加料1.5寸；臀围超过32.5寸，每大1寸，另加料1.5寸

图3—81 中山装（连裤）排料图（2）

男长袖衬衫



门幅：27寸

规格：衣长21.6寸，胸围33寸，袖长17.6寸

公式：衣长＋袖长×2＝5尺7寸

说明：胸围超过33寸，每大1寸，另加料2寸

图3—82 男长袖衬衫排料图

男短袖衬衫

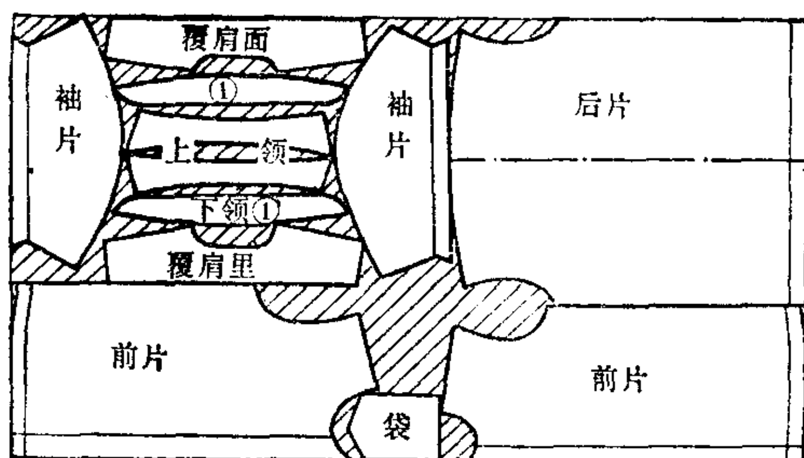


图 3—83 男短袖衬衫排料图

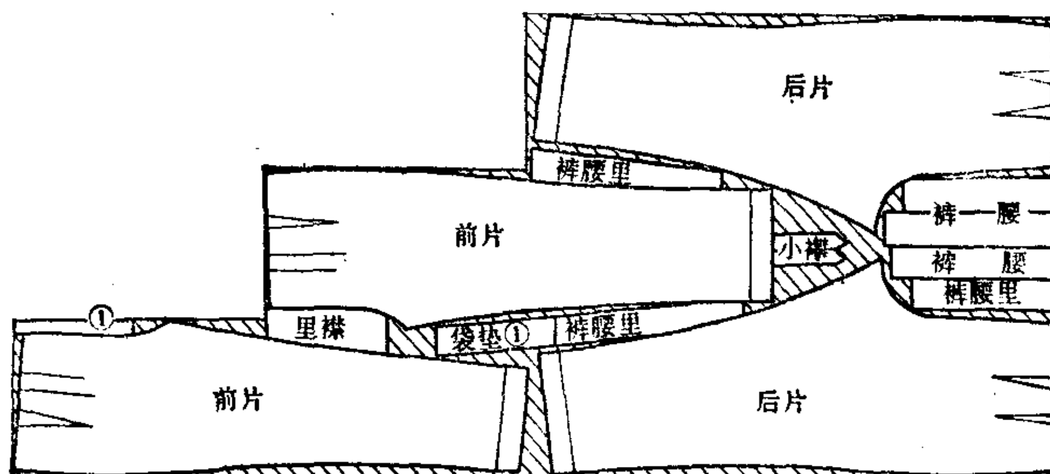
门幅：27寸

规格：衣长21.5寸，胸围33寸，袖长6.5寸

公式：衣长×2＋袖长－2寸＝4尺8寸

说明：胸围超过33寸，每大1寸，另加料2寸

女长裤



门幅：27寸

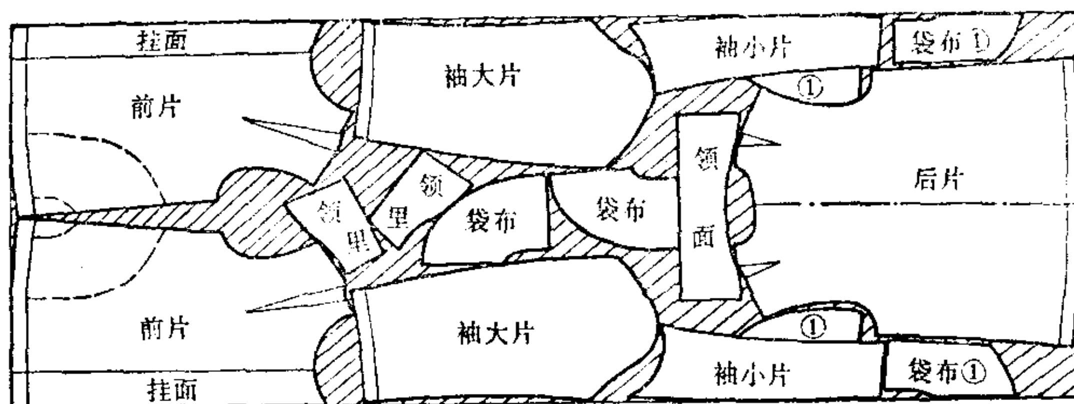
规格：裤长30寸，臀围30寸，脚口6寸

公式：（裤长＋1寸）×3＝9尺3寸（两条裤子用料）

说明：臀围超过32寸，不宜套裁

图 3—84 女长裤排料图

女两用衫



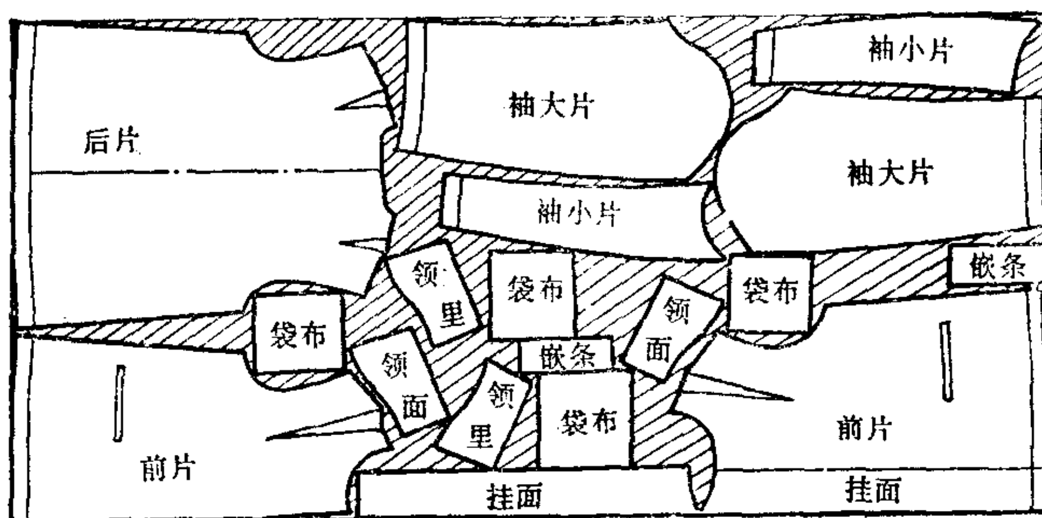
门幅：23寸

规格：衣长19寸，胸围30寸，袖长16寸

公式：衣长×2＋油长＋9寸＝6尺3寸

说明：胸围超过30寸，每大1寸，另加料2寸

图3—85　女两用衫排料图（1）



门幅：27寸

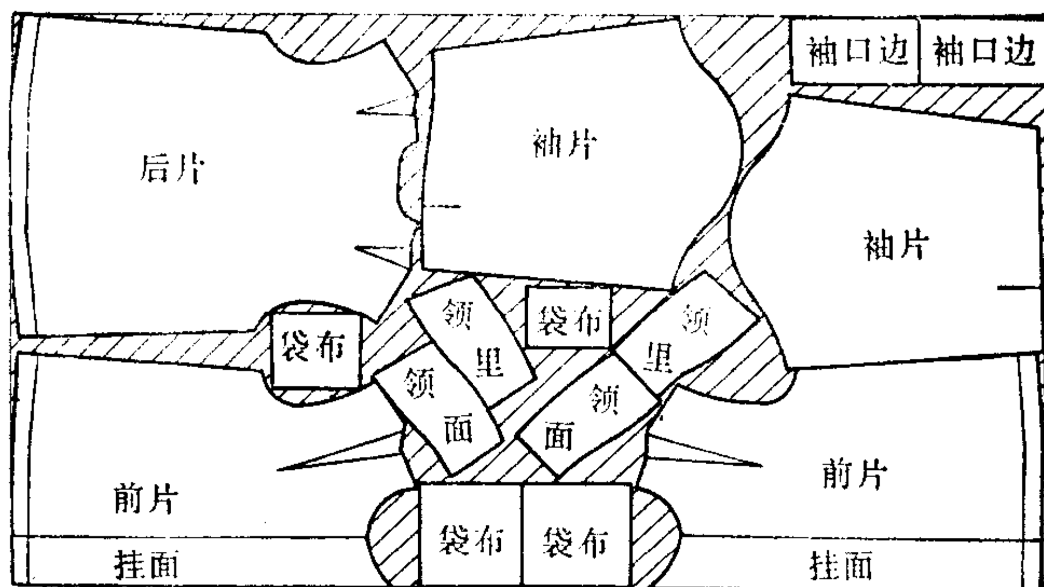
规格：衣长19寸，胸围30寸，袖长16寸

公式：衣长×2＋袖长＝5尺4寸

说明：胸围超过30寸，每大1寸，另加料1.5寸

图3—86　女两用衫排料图（2）

女长袖衬衫



门幅：27寸

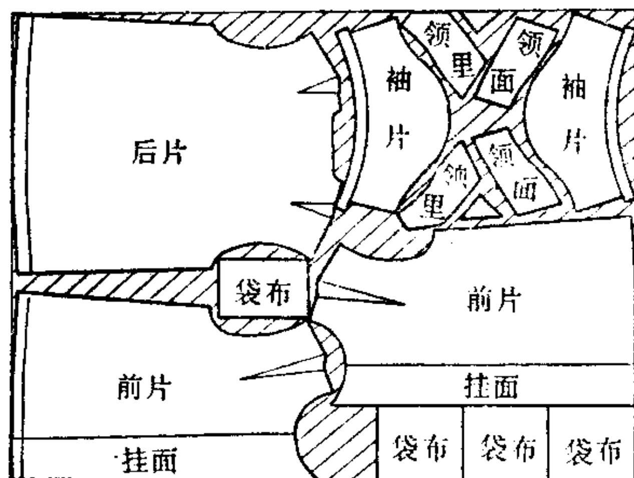
规格：衣长18寸，胸围28寸，袖长16寸

公式：衣长＋袖长×2－2寸＝4尺8寸

说明：胸围超过29寸，每大1寸，另加料1寸；格子料多加一格

图3—87　女长袖衬衫排料图

女短袖衬衫



门幅：27寸

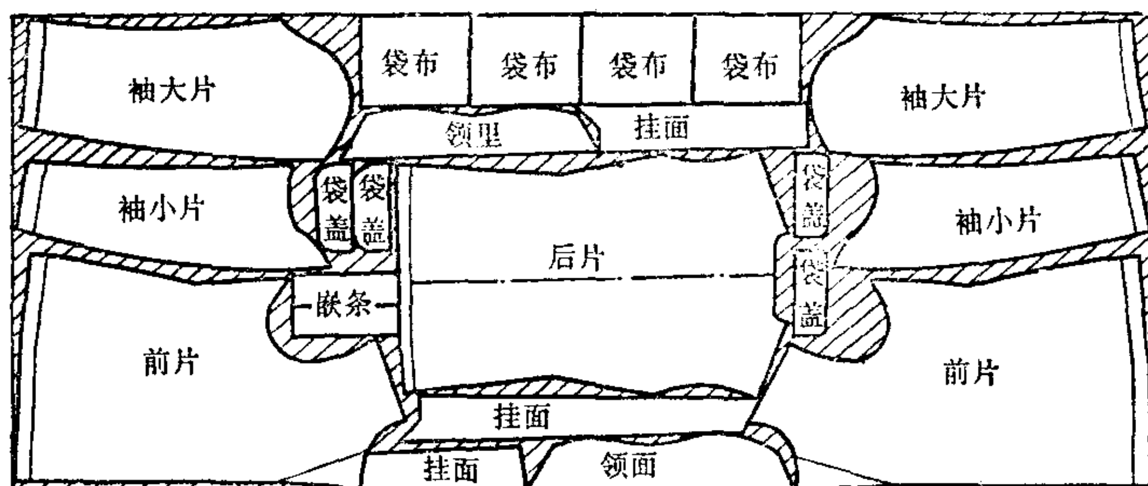
规格：衣长18寸，胸围28寸，袖长4.5寸

公式：衣长×2＝3尺6寸

说明：胸围超过28寸，每大1寸，另加料1寸；格子料多加一格

图3—88　女短袖衬衫排料图

女 军 便 装



门幅：25.5寸

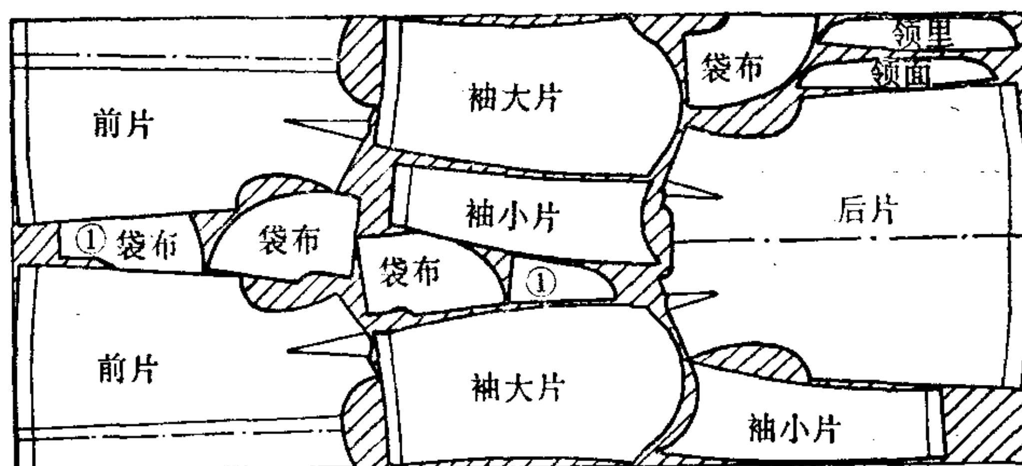
规格：衣长19.5寸，胸围30寸，袖长16.5寸

公式：衣长×2＋袖长＋2寸＝5尺8寸

说明：胸围超过30寸，每大1寸，另加料2寸

图3—89 女军便装排料图

女装袖罩衫（中西式）



门幅：27寸

规格：衣长20寸，胸围33寸，袖长17寸

公式：衣长×3＝6尺

说明：胸围超过33寸，每大1寸，另加料1.5寸

图3—90 女中式装袖罩衫排料图

节 约 利 废

男、女 节 约 领

男、女节约领可以利用边角零料缝制。裁剪尺寸如下图：

平方领　　斜方领

领围：10.5寸（35厘米）

胸围：28寸



图 3—91　女节约领



领围：11.5寸（38$\frac{1}{2}$厘米）

胸围：33寸

图3—92　男节约领

小改大式样

孩子长得很快，头年做的衣服第二年就穿不上了，这里介绍几种拼接式样。拼接的地方最好选在裙摆、腰、上肩、袖口等处，如图3—93～3～96所示；如果嫌小，可以在肩部和胸部连接加一块布，见图3—97。拼接时也要注意颜色和花样的调和，花衣或一色衣可加拼白布或另一色布；白衣或一色衣可加拼花布或另一色布。



图 3—93

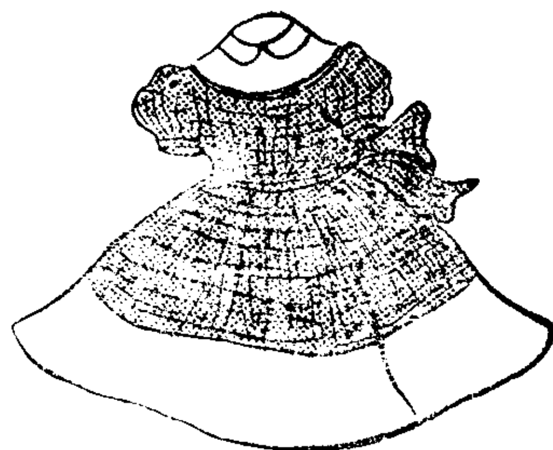


图 3—94



图 3—95



图 3—96



图 3—97

旧 裤 翻 新

裤子后片的臀围处最易磨损，可以修旧翻新。翻新时，前片不动，只要将后片调头（在调头时，也可将前、后片裤料翻身），剪下拼角，按图重拼，然后缝合。如果原来后裤片的脚口两边无足够放缝，小于划出的后臀围大时，可将原来的裤腰拼接在栋缝处（近袋口部位），另添其他料子做新裤腰。

下面图示男、女裤翻新和男裤改女裤的实例。图中的粗线是新划出的裁剪线；细线是旧裤片的裁剪线。

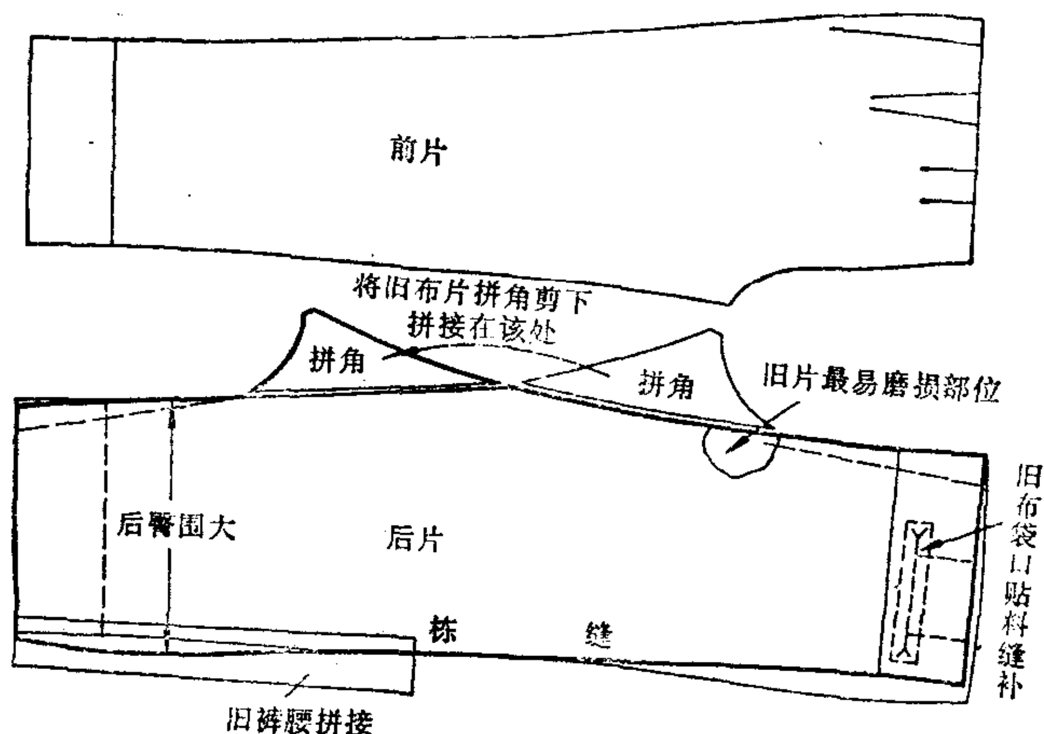


图 3—98

1.男裤翻新（图 3—98）：旧裤片脚口小于翻新后的臀围时，可将旧裤腰拼接在栋缝处。

2.女裤翻新（图 3—99）：旧裤片脚口大于翻新后的臀围时，可将旧裤拼角剪下，重新按图拼上即可。

3.男裤改女裤（图 3—100）：男裤尺寸一般比女裤大，容易调头。

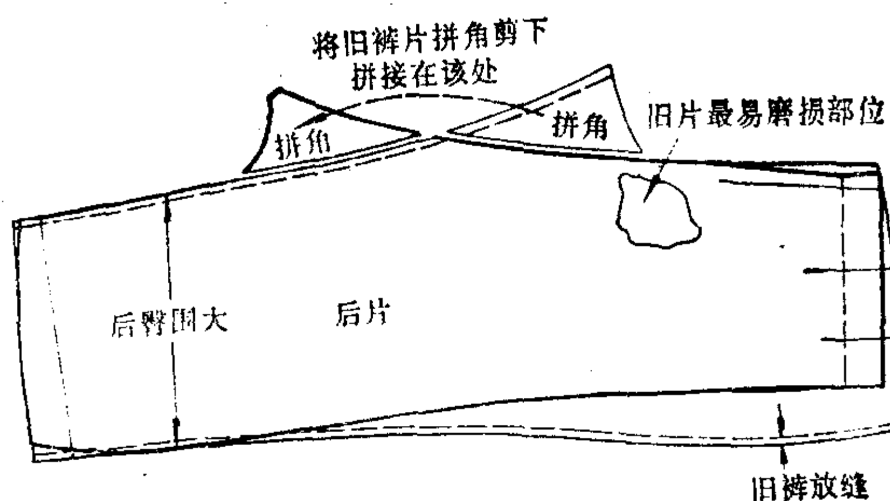


图 3—99

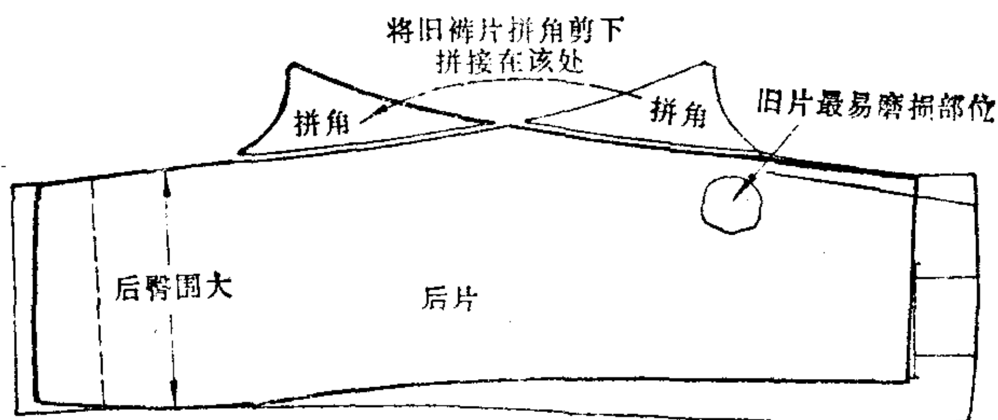


图 3—100

巧用边角料

裁衣多余的边角零料，应该很好地加以利用。比较大的零料，可以拼制儿童服装，或作服装的配件，以及服装的镶色、嵌线、滚边。比较小的零料，可以拼制坐垫、枕套、手提包等等。更小一些的零料，可以积聚起来，作为贴布绣花的原料，做成动物、花卉等图案，绣在儿童服装或枕套、提包上，既美观，又可增加牢度。

贴布绣花的方法：先将贴布的背面涂一层薄薄的浆糊，贴在玻璃上，使其平服。干后，用复写纸把图案印在贴布上，剪好，四周折光，然后贴在衣料或用品上，把它缝牢。

贴布绣的针法可参照锁钮洞的方法。贴布绣的关键，是选料要厚薄适

宜，配色要调和恰当，最好能利用衣料花型的原有效果。

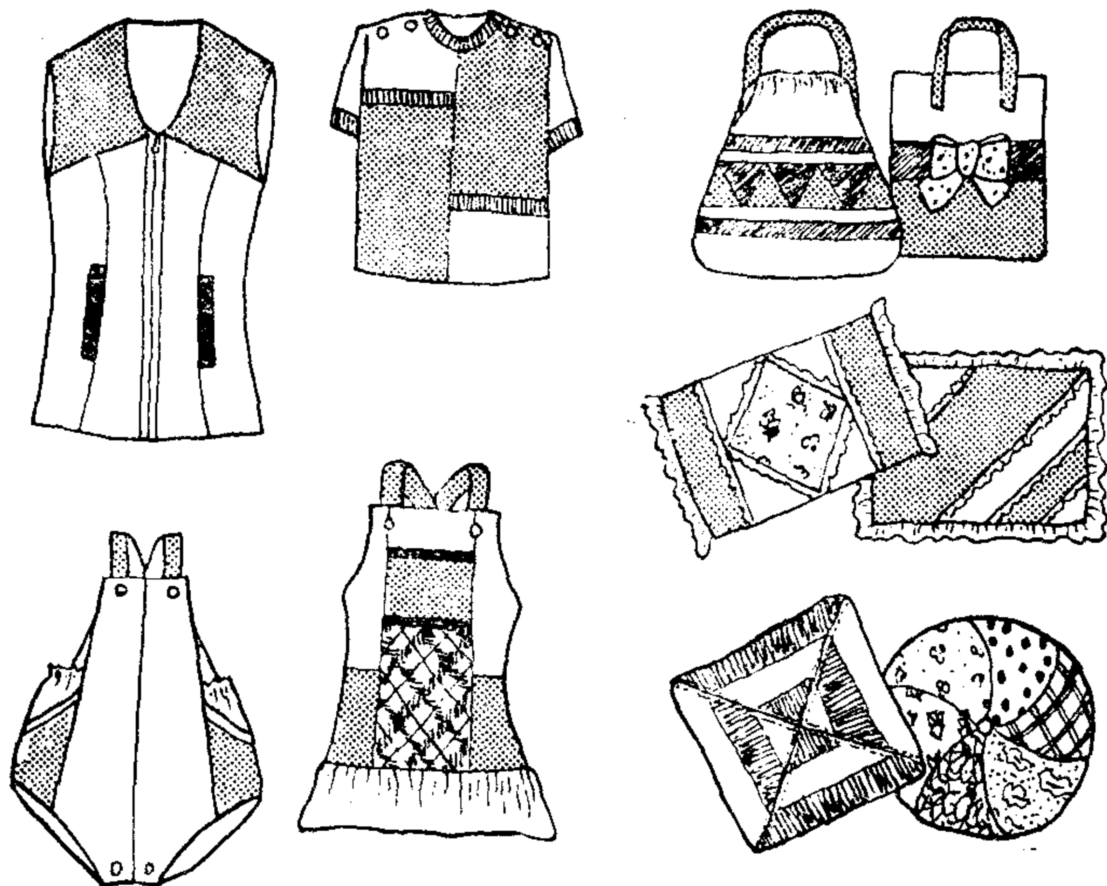


图 3 —101

洗涤、收藏和保养

保藏的一般常识

1.箱橱要经常保持干燥，不要着地安放，要用砖块或木头垫高，不要紧靠墙壁。

2.雨季前后要用六六六乳剂和滴滴涕喷洒箱橱各 1 ～ 2 次。

3.贮藏前衣服要洗净，毛、皮衣服还要放在阳光下曝晒几次，待阴凉后刷去灰尘，再放入衣箱。衣箱内可以预先放些樟脑丸，再在衣服内放些樟脑丸。衣服用废报纸包藏，也可以防止虫蛀。

4.盛有樟脑丸的箱橱，不能收藏素色丝绸和尼龙制品。质地好的干烟

叶放入衣箱中，也可防止虫蛀。

5.丝绸、毛皮、呢制衣服要分开放，不要混在一起，以免相互影响，发生虫蛀。

6.染过的衣服和新布一定要洗过后才能收藏，以防布上存有酸碱性物质和漂白粉导致衣服脆化。

7.箱子周围和底部应垫纸，并堵塞箱面的洞和缝，以免透气。一般箱子或藤包，应把周围和底部用纸垫好，撒上樟脑，再用纸同布料隔起来，不要让衣服直接接触箱子和樟脑。

8.衣服最好用纸包上，浅色衣服可用白纸包藏，不要放在底层，以免经常接触箱底而生黄渍。

怎样识别织物中的各种纤维

目前市场上出现了越来越多的新型衣料。有的是用棉、毛、丝、麻等天然纤维织成的，有的是用化学纤维织成的，还有的是用几种纤维混纺织成的。这些织物如果没有明显的标志，很难识别，因而也就无法合理地穿着和保藏。现介绍一种简单易行的识别方法，叫纤维燃烧法。通过各种纤维在燃烧时的速度、形态、气味和灰烬的不同变化，能大体识别出是哪一种纤维的织物。

燃烧试验之前，先从织物上抽出几根经纱和纬纱，捻开，看它是长纤维还是短纤维。如是长短不等的短纤维，就是棉花、羊毛等天然纤维。如果长短一致，就是粘纤、富纤或合成纤维。如果是长丝，就可能是蚕丝或粘纤丝。粘纤丝比蚕丝亮一些。如用舌尖将丝纤维湿润，粘纤丝容易拉断而蚕丝不断；锦纶等合成纤维则不论是干是湿，都不容易拉断。

经过这样初步观察，再用火点燃，观察纤维的变化情况，参照下页鉴别表，大致可以做出判断。

各种纤维的燃烧法鉴别表

纤维类别		接近火焰	火焰中	离开火焰	燃烧时的气味	燃烧后灰分或剩余物质的颜色和形状
纤维素纤维	粘纤	灼烧或收缩	燃烧很快，产生黄色火焰，无烟	继续燃烧	烧纸样的气味	灰烬极少，呈浅灰色或深灰色
	富纤	同　上	同　上	同　上	同　上	同　上
合成纤维	锦纶	迅速卷缩	熔融而缓缓燃烧，有白烟，但无火焰	时常自动熄灭	稍有芹菜气味	冷却后形成坚韧的浅褐色硬球，不易研碎
	涤纶	灼烧并收缩	燃烧时有黄白色火焰，很亮、无烟	同　上	无特殊臭味	同　上
	腈纶	先软化再收缩	熔融而燃烧	熔融并继续燃烧	有辛酸的特殊气味	形成黑色脆性小硬球
	维纶	发生很大收缩，稍有熔融	徐徐燃烧，同时出现熔融，纤维顶端有火焰	能继续燃烧	有臭味	有黄褐色不定形硬块，凝结在纤维顶端，用手指强压不易碎
	氯纶	在火焰远处即软化	熔　融	离火熔融即停	有熔蜡的臭味	形成不规则黑色硬球
	丙纶	同　上	边熔融边缓慢燃烧	同　上	有石蜡气味	无灰烬，燃烧剩余部分为透明球状
天然纤维	棉	灼烧或收缩	燃烧很快，产生黄色火焰，有蓝烟	继续燃烧不熔融	烧纸样气味	深灰色细软粉末
	麻	同　上	同　上	同　上	烧纸或烧草样的气味	浅灰色或白色灰烬
	蚕丝	卷曲灼烧	缓缓燃烧，缩成一团，放出火焰	缓缓燃烧，有时自动熄灭	烧毛发的臭味	形成黑褐色小球，用手指一压就碎
	羊毛	同　上	缓缓燃烧，冒蓝灰色烟而起泡	继续燃烧	同　上	形成有光泽的不定型黑色块状，用手指一压就碎

怎样区别人造毛和合成毛

人造毛与合成毛有什么区别呢？原来，化学纤维分为人造纤维与合成纤维两大类。人造毛是属于人造纤维（即以天然纤维素为原料生产的化学纤维）类中粘胶纤维的一个品种。它是用粘胶制成的，细度、长度、外观与羊毛相似的毛型短纤维，所以称它为“人造毛”。合成毛则是用合成纤维类中的腈纶制成的毛型短纤维。由于腈纶本身的性质就具有羊毛的特色，如蓬松、柔软、富有弹性、保暖性好，而且纤维的外观、色泽与羊毛相似，因此人们称它为“合成羊毛”。

目前市场上常见的织品，有人造毛与羊毛混纺织物，如毛/粘花呢；人造毛与锦纶混纺织物，如粘/锦华达呢等，都是属于人造毛与天然纤维或其他纤维混纺织物。合成毛生产的织品，有纯腈纶织物、混纺织物和交织织物三种。纯腈纶织物有腈纶女式呢、腈纶膨体纱针织品等；混纺织物有腈/粘薄花呢、粘/锦/腈薄花呢等；交织织物有腈纶驼绒、人造毛皮等。

怎样控制化学纤维织物的熨烫温度

化学纤维混纺织物中的锦纶、涤纶、维纶、腈纶等都是热塑性纤维。它们能承受的温度各不一样。例如，锦纶、涤纶纤维适宜熨烫温度范围在120～150℃之间；腈纶纤维适宜于100～120℃的范围内；丙纶只适宜100℃以下。如果熨斗或烙铁超出上述温度范围，就会使织物出现收缩或熔融现象。

家庭使用熨斗和烙铁怎样控制其温度呢？

可以在熨斗或烙铁底面滴上水后，听声音，看水滴变化，进行观感鉴别，参见下表：

熨斗或烙铁温度鉴别表

熨斗或烙铁温度(℃)	水滴在底面出现的现象
100	水滴不散开，没有迸发开的声音
100～120	水滴即向四周扩散，产生很大水泡，发出“嗤”的声音

130～140	水滴立即向四周溅出细小水滴，熨斗、烙铁底面不沾湿，发出水泡，并有"叽由"声音
150～170	水滴不起泡，迸发出滚转的水滴，难以存留水球，发出"扑叽"的声音
180 以上	水滴完全蒸发为水蒸气，温度越高，蒸发越快。底面不沾湿，发出"扑嗤"声音

熨烫时要不停地移动熨斗；最好在衣服的反面进行，正面熨烫要垫上布，桌面上也要垫布。熨烫过程中，如发觉熨斗或烙铁有粘衣服的感觉，说明热塑性合成纤维接近熔融，应立即停止熨烫。

混纺毛织物洗涤养护法

混纺毛织品是用天然羊毛与人造毛混合纺织的，其养护方法是：

1.洗涤混纺毛织品，最好用质量好的肥皂或适合人造毛的合成洗涤剂。先用热水把肥皂或洗衣粉溶化，再掺冷水变成微温。皂液浓度以搅动时能起泡沫为宜。千万不可用热水直接浸洗，以防织物粘结和发毛。

2.把混纺毛织物放入配好的皂液中，用手轻轻提洗，不可揉搓、绞拧，以防损伤纤维。织物从皂液中取出后，用两手把水轻轻挤去，再放入同样低温的清水中轻轻揉洗，最后用温水漂洗三次，漂净皂液挂在阴凉通风的地方晾干，切不可在阳光下曝晒，以免褪色。若用熨斗烫，要用微湿的布或毛巾铺上，熨斗不能直接接触织品，也不可太热。

3.不穿的混纺毛织物，应洗净后再保存，存放前要散热凉透。放些樟脑（樟脑精或丸粉均可），装入箱中。

人造棉、绸织物洗涤养护法

人造丝、人造棉、人造毛通称为粘胶纤维，也就是人造纤维。因其耐磨性差，易起毛，把它浸到水里洗涤立即发硬，使用养护中要注意以下几点：

1.人造纤维经水浸湿后强力下降，易损坏，因此不宜用来做手帕、鞋垫、袜子等经常洗涤和磨损比较大的用品。

2.人造纤维织物缩水率比棉织物大，购买时要比实际需要长出百分之

十左右，剪裁以前还要先过一次水再做。

3.缝纫要用较细的缝针，针脚不要过密。

4.要经常换洗，将衣物浸在微温的肥皂水或合成洗衣粉溶液中，泡10分钟，然后用手轻揉，因浸水后立即发硬，千万不要用搓板和板刷，也不要使大劲拧绞。最好晾在背阴通风的地方，不要在烈日下曝晒，以免褪色。

5.熨烫人造棉纤维织物，可以趁衣服半干时进行，如已干了可喷上些清水再烫，衣服上面最好垫一块布，温度不宜超过100°C，也不宜用力紧拉，以防变形。

锦纶混纺织品洗涤养护法

常见的锦纶混纺织品是粘胶纤维与锦纶纤维的混纺产品，属于毛型织品，如粘棉华达呢、粘棉凡立丁等。其外观有毛型感觉，具有弹性，但如粘胶纤维的比例多，做成衣服就不能象纯毛织品那样挺刮，穿着时间长了，服装会有起皱现象，肘部和膝盖处也会鼓起来，织品表面摩擦后会起毛。养护方法是：

1.锦纶织物的缩水率较小，但最好还是先落水后裁剪。

2.洗涤使用一般肥皂和洗衣粉均可。由于这类织品的污垢容易洗除，一般轻搓即可，厚型织品也可用刷子轻刷，但用力过大容易使织物表面起毛球。洗净轻轻拧干后拉挺，使其平整，晾在通风处阴干，不要在日光下曝晒。

3.熨烫应垫衬布，温度掌握在150°C以下，温度过高容易使织品收缩或产生粘性。

4.这类织物不怕虫蛀，因而不必放置樟脑丸，但收藏前应将衣服洗净，充分晾干，以免粘胶部分受霉菌侵蚀。

涤纶混纺织品洗涤养护法

涤纶纤维可与棉、羊毛等天然纤维混纺，也可与粘胶纤维等化学纤维混纺。常见的有涤棉（如涤卡、涤平布）、纯涤确良（快巴）、涤棉府绸、涤棉绸、涤麻等，还有“三合一”、“五合一”等。其织物强力和耐

磨性都很高，牢度也好，不缩水，不易起皱，挺刮，快干。使用与养护方法是：

1.做成衣应用细号缝针、涤纶线或丝线缝纫，衬布必须经过缩水，以免成衣后影响服装平整或缝道起皱。

2.涤纶混纺织物最怕火，一旦遇到火星，就会熔成一个小窟窿。因此吸烟、生炉子，都要特别注意。

3.涤纶织物一般不要熨烫，如需熨烫时，必须掌握好温度：涤、棉混纺织物和涤、粘混纺织物以掌握120℃左右为宜；涤、毛混纺织物以掌握150℃以下为宜，温度过高，易造成织物变色。熨烫前先在衣服上覆以潮布，同时注意服装的平整，否则造成折痕就不易去除。深色织物的衣服应熨烫其反面。

4.衣服勤洗勤换，洗时应用冷水或不超过40℃的温水，切勿用沸水冲泡。特别脏处可用软刷轻刷，最好用洗衣粉洗净后带水挂在通风处晾干，不要强力拧绞，以免折皱。

5.涤纶织物不怕虫蛀，故不必放入樟脑丸，但涤、毛混纺织物，可放入适量用纸包好的樟脑丸，但不要放纯樟脑片。

腈纶混纺织品洗涤养护法

腈纶纺织品有许多种，常见的有粘腈棉花呢、腈纶人造毛、腈纶驼绒等。其弹性和耐磨牢度比纯毛织品和涤毛混纺织品差些，故一般都与具有耐磨性较好的其他纤维混纺，以弥补其不足。使用与养护方法是：

1.洗涤时用皂液或洗衣粉溶在温水中，将衣物浸透，轻轻揉搓。厚织品可用软刷子轻刷后用清水漂洗，轻轻拧去水分，晾在通风处阴干，切勿在日光中曝晒。

2.熨烫时应在衣服上衬一块潮布，温度掌握在150℃以下为宜，温度过高易泛色。

3.这类纺织品不怕虫蛀，收藏时不必放置樟脑丸，但应保持干净和干燥，以免粘胶纤维部分发生霉斑。

维纶混纺织品洗涤养护法

维纶与棉纤维混纺的织品，常见的有棉维细布、棉维府绸、棉维纱

卡、棉维平布和棉维条格被单布等。其吸水性较好，穿着舒适，没有闷的感觉；耐磨性比纯棉织品高一倍左右，缩水率较小，成衣不易变形，但耐皱性较差。养护方法是：

1.洗涤方法同棉织品一样，但不要用碱性太重的肥皂和太热的水洗，也不要过分用力，以免纤维收缩、变硬和起毛球。

2.熨烫必须在织品干燥时进行，也不要喷水（潮湿时熨烫容易使其收缩），并垫上一块平布，温度不宜超过110℃。

3.维纶织品不宜高温焙烘，否则容易使织品发硬、焦黄，甚至脆化。

4.维纶纤维与粘胶纤维混纺的织品，使用中应与粘胶纤维织品（即人造棉）同样对待。

5.这类纺织品不怕虫蛀，亦不易受霉菌侵蚀，收藏前只要将织品洗干净，保持清洁干燥即可。

丙纶混纺织品洗涤养护法

常见的有棉丙杂色布。丙纶混纺织品有较好的耐磨牢度和快干的特点，但耐晒和耐热性较差，在烈日下连续曝晒，纤维容易老化变质。使用时应注意：

1.这类织品的污垢，容易洗除，可用一般肥皂或洗衣粉，放在冷水或较低温度的水中漂洗（不宜用沸水浸泡），洗净后轻轻挤干或带水挂起，晾在通风处阴干，切勿在煤炉旁烘烤或烈日下曝晒。

2.丙纶不宜熨烫，如必须熨烫，需附一块潮布，温度不能超过100℃。

氯纶混纺织品洗涤养护法

氯纶主要是指聚氯乙烯纤维。它的突出优点是耐化学腐蚀、保暖和耐燃，弹性也很好。常被用来作为化工厂的滤布、工作服、安全帐幕，以及民用窗帘、地毯、家具上的覆盖材料等。它还有一种非常奇妙的特性，就是带静电作用很强，加上它的良好保暖性，所以穿着氯纶针织衣、裤，对于患有风湿性关节炎的人有一定的疗效。

氯纶纺织品的养护方法是：

1.耐热性很差，70℃左右就开始收缩。因此要用冷水或较低温度的水洗涤。洗后不可在火炉旁烘烤和烈日下曝晒，也不要用熨斗熨烫。

2.洗净后轻轻把水挤出晾干，不要强力拧绞。

羊毛衫和腈纶衫的保养

羊毛衫是指由动物纤维织成的衣服，如羊毛衫、兔毛衫、驼毛衫等。腈纶衫指化学纤维织成的衣服，也称人造羊毛衫。由于原料不一样，保养方法也就不相同。

羊毛衫（包括和羊毛混纺的产品）弹性强，选购时宜大不宜小。由于动物纤维含有油脂，容易引起虫蛀，不穿时必须洗干净晒燥后藏入箱内，并放入樟脑丸。羊毛等遇碱容易腐蚀，洗时要选择中性洗涤剂，如香皂、合成洗衣粉等。先用温水将皂粉溶解，然后将衣衫放入皂液内，浸没半小时左右后，用手轻轻揉洗，不可用力搓，更不要放在搓衣板上搓，以免产生缩绒现象而使衣衫缩小变形，然后用清水过清。洗好的衣衫不要拧绞，先平摊在干净的干毛巾或被单（折迭成衣服大小）上，按原来的大小式样放平，上面再用干布盖住，使吸干水分，再放到阴处晾干。晾时仍须平摊在竹榻或席子上，不要用衣架或挂在竹竿上晒，以免变形和褪色。

腈纶衫易于横向变形，选购时不宜过大。洗涤可用一般洗涤剂，以温水溶解后，将衣衫浸入半小时左右即可用手轻轻搓洗，清水过净。为了防止变形褪色，也不可拧绞、曝晒。晾干方法与羊毛衫同。藏入衣箱时不要受重压。

腈纶膨体纱的养护

腈纶的弹性与羊毛相差不多，而强度则相当于羊毛的两倍到三倍。腈纶膨体纱经过拆洗后，蓬松感和弹性会减少，甚至屈曲不能伸直，影响再次编织时织物的平整。现根据织物的性能介绍洗涤方法：第一步先把膨体纱挽成小绞头（每绞约2～3两），不要扎得太紧，扎好放在用温水泡的肥皂粉溶液中洗去污垢（不要用碱性过多的肥皂，以免膨体纱变黄），水温控制在40～50℃，然后清水漂净放阴处晾干，不可曝晒。第二步将刚烧开的水倒入盆中，迅速将洗涤晾干的腈纶膨体纱浸没（每一面盆开水以浸入

2～3两为宜），从扎绞处上下拎动3～5次，以便膨体纱在水中伸直，待热水自然冷却后，再将绒线取出，轻轻捏去水分，仍放阴处晾干。必须注意第二步洗涤时不可将开水直接冲浇到膨体纱上。

腈纶膨体纱的耐磨性不如羊毛和其他合成纤维，因而不宜用来织袜子和手套等易于磨损的织物。

毛料衣物的洗涤和收藏

1.羊毛有缩绒性。把毛织品放在肥皂液或温水中轻轻挤压漂洗，不能揉搓，以免粘合。

2.羊毛很容易被碱损伤，如放在5％的烧碱中煮沸10～15分钟，就会全部溶解。因此，洗毛料衣服或毛线，应当用中性肥皂或低碱香皂。

3.羊毛有可塑性。不能用过热的水洗毛织品，更不能从热水中取出就骤然投入冷水中，这样会损害毛织品的质量。

洗毛料衣可参照下列步骤进行：①准备一点汽油（一条毛料裤约耗汽油1两）、肥皂和软毛刷；②用汽油除去污油渍；③把除去污油渍的衣物浸入温水内吸饱水取出，用软毛刷沾肥皂全面轻轻刷洗（或用手轻轻揉洗）；④放温水内冲洗、漂净（一般换水3～4次），也有把刷洗后的衣物放在5％的氨水内浸2小时后再漂洗干净的；⑤熨斗烫平。

毛料衣物最好洗过再收藏，如不脏最好晒一晒，用竹竿拍去灰尘，待热气散尽后再往箱子里放，并散些樟脑丸。到伏天还要拿出来晾一次。

丝绸衣物的洗涤和收藏

丝绸衣物宜用碱性很小的肥皂粉或合成洗涤剂洗涤，先用热水溶化成皂液，待冷却后将衣物浸入，用手轻轻揉洗（不要搓），再用清水冲几次，皂液冲净为止，放在阴凉通风处晾；快晾干时，可用白布衬在衣服上用熨斗烫干，但不要喷水，以免形成水痕。

柞蚕丝衣物，应先用热水浸透，再放入皂液中浸泡一小时左右，轻轻揉洗，再用清水冲洗几次即可。

洗涤丝织品如能在水里加少量的醋，能使丝织品保持原有的光泽。

收藏丝绸衣物，应使之干燥后才能放在箱内；白色丝绸衣服不要放

置卫生球，以免泛黄。真丝衣物，不适宜与柞蚕丝衣物放在一起（因柞蚕丝衣物的原料大都经过硫磺熏蒸），以防真丝衣物变色。有经验认为收藏绸衣如能用蓝色纸包好，内中放几粒樟脑丸，既不会泛黄也不会被蛀。

棉织棉毛衫裤、卫生衫裤、球衫裤的保养

1.选购时，尺寸应较体形稍微肥大，穿起来舒适，肘部和膝部也不易磨破；但过于肥大就不暖和了。

2.卫生衫裤、球衫裤不要反穿（绒面向外），以免损伤绒毛或使绒毛硬结，降低保暖性能。也不要贴肉穿着，以免沾上汗液、皮脂而变僵硬。

3.装有罗纹领口、袖口的，穿脱时不要用力拉扯罗纹部分，以免领口、袖口松弛，影响保暖。

4.除本色棉毛衫裤外，大都是用直接染料染色，因此要用冷水或不烫手的温水洗涤；洗时不要把不同色的放在一起，随浸随洗；擦上肥皂后不可长时间浸泡，以防严重落色。

5.棉毛衫裤以双手搓洗为宜，质地较厚的品种可用搓板轻搓，不能用力过猛。球衫裤可用搓板搓洗，或用软刷顺直纹（丝缕）在正面刷洗，忌用硬板刷或木棒敲打。罗纹口要直向搓擦。洗净依直纹绞干，趁湿理好。罗纹口部位用手捏住，直向轻拉一下，切忌横拉。晾晒时反面朝外，晾在温暖干燥的地方，不要受日光曝晒，以防褪色。

6.新买来的，不妨先把那些经常磨擦容易破损的地方（如肘部、膝盖、臀部），预先垫上一层布，能延长穿用寿命。

7.及时修补小洞。发现线脚（线头）外露，可用剪刀剪掉，不要用手拉，以防缝迹脱散。

棉织汗衫和背心的保养

1.夏天人体出汗多，汗液能使汗衫、背心泛色或变黄，还对棉纤维有腐蚀作用，要勤换勤洗。

2.穿着时不要横撑硬拉，防止缝线拉断，线圈断裂。

3.汗衫、背心的缝迹，大都是圈套线迹，发现线头外露，可用剪刀剪

掉，不能用手拉，以防脱散。小洞要及时修补。

4.汗衫、背心的反面如发现箍环形（︿）的纱线，不要拉掉或剪掉，让其自然存在，一般不影响穿着寿命。如果拉掉或剪掉，就会出现两个小洞。

5.洗涤时最好顺直纹（丝缕）双手搓擦，不要用搓板搓，更忌用板刷刷洗和木棒敲打，以免线圈断裂，有色汗衫、背心采用直接染料染色的，在热水中容易褪色，可用冷水或温水洗涤，温度以不烫手为宜；也不要把不同颜色的放在一起洗涤，以免搭色；经过肥皂搓洗后，应立即用清水过清，不要久浸在皂水里。

怎样洗香云纱

先用毛巾蘸冷水把香云纱衣物上的汗渍擦去，再将衣物放冷水中漂净，置阴凉处晾干。切不可搓洗或手绞，也不可置日光下曝晒，更不可用肥皂或碱洗涤。

怎样洗羊毛皮

先用酒精喷一遍，再用干面粉或菱粉撒入毛皮内搓毛，再拍一下。或用萝卜片当擦布擦洗，然后曝晒。洗好的毛皮洁白如新。

毛绒倒伏复原法

海虎绒领、丝绒衣帽等毛织品，不穿戴时收藏不得法，容易使毛绒倒伏，影响美观。这里介绍一种简易的使毛绒复原直立的方法：如果是较小的物件，可以将倒伏处放在开水壶嘴上熏，边熏边刷，绒毛便会竖起。较大的物件，可放在笼屉上面用蒸汽熏，但要离开笼屉2～3寸，边熏边用毛刷来回梳刷，效果也很好。

怎样洗净被烟熏黑了的蚊帐

帐子被烟熏黑了，可以用一块生姜，烫一盆姜水，把帐子泡在里面，约3小时，然后用手轻轻揉搓，黑烟就会褪去。

尼龙纺织品的粘补

用针线修补尼龙袜和锦纶衣物，常影响牢固和美观，现介绍一种苯酚粘胶剂，可以象修胶鞋那样用来修补尼龙织物，效果很好。其配方和粘补方法如下：

1.配方：苯酚（俗名石炭酸）450克、甲酚230克、三氯乙烷（氯仿）170克，尼龙碎屑50克（宜用洗净晾干的，同一颜色尼龙可制得同一颜色的胶液）。配方中，甲酚为苯酚的溶剂，三氯乙烷为稀释剂，可增快挥发。

2.配制：依配方次序加料混溶，在室温条件下搅拌数小时，粘胶剂就算制成了。若暂时不用，可以装瓶封存。

3.粘补方法：将尼龙纺织品洗净晒干，从碎料上剪取比破洞略大的一块，用火柴梗涂少许粘胶剂，均匀涂于尼龙块边缘，对准破洞贴好，干燥4～12小时即可牢固。为防止残存的苯酚对皮肤的腐蚀作用，尼龙纺织品补后宜洗涤一次后再穿。

锦纶和弹力锦纶丝袜的保养

1.切勿抽拉袜子正、反面露出的丝头，以防丝缕脱散而破裂。

2.清除鞋内露出的钉头、鞋底线迹（布鞋）以及砂粒等硬物，经常保持鞋子衬底的平整光洁。

3.轻拉轻穿，防止指甲或脚趾勾丝而损伤袜子。

4.用冷水或不烫手的温水洗涤，宜阴干，不宜受日光曝晒，更忌用高温烘干。

锦纶袜和锦棉袜的保养

这两种袜子的外观与棉线袜相似，而耐穿牢度却比棉线袜强得多。但穿着后袜子表面会出现一些小粒状的绒球，这种现象不影响质量，可任其自然存在。如把小绒球拉掉，就会同时抽出线支中的一部分纤维而降低袜子的耐穿程度。洗涤方法与锦纶丝袜、弹力锦纶丝袜相同。

胶 鞋 的 养 护

橡胶受光、热和氧化作用，就会老化，失去坚韧性和弹性；遇光变硬而脆裂，遇火变软而发粘，遇油污或腐败物发脆而龟裂。因此洗胶鞋切忌用热水，也不要用肥皂和硬刷，洗净后最好用干布抹干，放在阴暗通风处晾干，不可日晒或炉烤，也不要放在潮湿的地方。平时脱下应放在清洁干燥处，不要碰着油类、酸类以及尖锐锋利物品。

球 鞋 的 养 护

球鞋的布面容易与围条脱离，不要把鞋后帮踩倒穿。球鞋要常洗，尤其是有脚汗的人更应常洗。不然，既有臭味，鞋也容易破。洗时，要用温水，不要用热水，最好不用肥皂，以免肥皂中的碱使胶质起化学变化，发生裂纹。要是布面太脏，必需用肥皂时，也要注意不往有胶的地方擦肥皂，并用清水将皂沫冲净。洗净要晾在通风阴凉的地方，不要在烈日下晒或炉边烘烤，以防胶质起变化。球鞋耐磨但不耐扎割，注意不要与锐利物品碰撞。

皮鞋的挑选和保养

挑选：一双较好的皮鞋，它的外观质量应该达到下列要求：

1.皮鞋面无明暗伤痕，整个鞋帮色泽鲜艳，无裂面、掉浆、脱色情况。鞋底表面要光亮、无裂面和伤痕，槽口整齐，无破裂露线和底心发软的缺点。

2.两只鞋底长短、肥瘦完全相等，前帮的长短及后帮的高矮要适合脚型。鞋帮、鞋底平整无歪斜变形的现象。

3.主跟和内包头下部坚硬，以手指平压无发软现象，上部柔软有弹力，无坚硬卡脚的现象。

4.鞋眼距离相等，后跟平整，缝纫针码均匀，钉钉整齐，沿条平整。

5.鞋帮、鞋里、鞋底洁净，无胶水、浆糊、油蜡等污点。

保养：1.少与水接触。皮鞋浸水后皮革易变形、掉色，缝线也易断。如已沾上水，应及时擦干并上鞋油。

2.保持清洁。最好每天刷鞋一次，经常使用鞋油或保革油（也可以菜油代替，但不能涂得太多以免影响美观和沾尘土）。也有认为皮鞋拭后涂以鲜牛奶可耐穿不破；鞋油日久变硬，也可加牛奶使之软润。黄皮鞋如染上尘土，可用柠檬汁刷去再涂鞋油，便能光亮如新。

3.不穿时要放干燥阴凉处，不能放在潮湿或较热处，也不要在阳光下久晒，以防断裂。

4.注意防霉。发现霉点，先置阳光下晒，再刷干净，千万不要用湿布揩拭。

5.防止掉色。可取甲醛1份（纯度30%）溶化在3份水里，用这种水溶液涂刷鞋面，干后再涂刷虫胶液（1份虫胶、10份酒精），这样掉色现象就会减少。

翻毛皮鞋整洗法

翻毛皮鞋弄脏如果干擦是擦不掉的，可用温水擦洗。擦洗后放在通风阴凉处吹晾，等鞋面似干非干的时候，再用硬毛鞋刷蘸些翻毛粉，在鞋面上轻刷，鞋面翻毛会蓬松起来。经过继续吹晾，翻毛就能恢复原状。

白皮鞋的养护

要使白皮鞋经常保持洁白，在穿着和保管时应该注意以下几点：

1.避免与酸、碱和盐类接触，以防损伤革面和产生黄色斑点。

2.经常用白鞋粉和白色鞋油擦打鞋面，以保护革身。

3.如果沾染污垢，切忌用水或肥皂水洗刷以及用石灰水涂抹，免得革面局部泛黄。应该先以湿布擦抹，并用干布擦干，然后再搽一些白鞋粉，最后用白色鞋油擦打光亮。

4.受潮以后切忌曝晒，应该阴干，然后擦打鞋油。

5.不要放在潮湿和温度高的地方，以防发霉。

压模底皮鞋的养护

压模底皮鞋的底部是采用橡胶作原料，用模具压制而成的，有光面和翻毛两种。穿压模底皮鞋，要避免与油类、碱性物质接触，避免火烤和日

晒，免得橡胶老化。不要把后跟踩倒穿，以免围条裂开，不易贴合修补。更不要踢踩尖硬的东西，以免把橡胶底扎破。关于皮面的养护，可参阅“皮鞋的挑选和保养”（149页）和“翻毛皮鞋整洗法”（150页）。

塑料凉鞋的养护

塑料凉鞋是用软质聚氯乙烯塑料做成的，具有不怕油、不怕酸碱、不用擦鞋油、不生霉、不怕水，既是凉鞋，又是雨鞋，柔软耐磨等特点。一般宜在15℃以上气温条件下穿着，并注意几个问题：

1.鞋面穿脏要及时清洗，以免留下痕迹，影响美观。可用冷水冲洗，也可用温肥皂水擦洗，但不要用硬毛刷、去污粉等刷洗或擦洗，以免损坏鞋面的光亮度。洗净后用干布擦干穿用，不要放在烈日下曝晒，以免龟裂。不穿时，应放在室内阴暗处。

2.不要踩踏在碎玻璃、铁钉之类尖硬物上，以免割伤、刺伤而影响鞋的使用寿命。也不要与易掉色的东西，如复写纸、圆珠笔油、没干的带色油漆等接触，以免污染，如已污染，应及时用肥皂水、汽油等擦洗。

3.由于塑料的透气性不好，导热性差，穿用时人体分泌出来的汗液不易排除，脚底的热不容易很快地导走，因此有发汗、湿脚和烧脚的现象。如能加上一个鞋垫，可以减轻发汗、烧脚现象。

鞋子的尺码

鞋子的大小，由于过去没有统一标准，所以对鞋号的叫法也比较混乱，现在通用的鞋号是按厘米区分的。特列表对照，供参考。

胶鞋号码	19	20	21	22	23	24	25	26	27
厘米	$13\frac{2}{3}$	$14\frac{1}{3}$	15	$15\frac{1}{3}$	16	$16\frac{2}{3}$	17	$17\frac{2}{3}$	$18\frac{1}{3}$
市尺（寸）	4.1	4.3	4.4	4.6	4.8	5	5.2	5.3	5.5
老尺（寸）	3.9	4.1	4.2	4.4	4.6	4.6	4.8	5.1	5.2

胶鞋号码	28	29	30	31	32	33	34	35	36
厘米	19	$19\frac{2}{3}$	20	$20\frac{2}{3}$	$21\frac{1}{3}$	22	$22\frac{2}{3}$	$23\frac{1}{3}$	24
市尺（寸）	5.7	5.9	6.1	6.2	6.4	6.6	6.8	7	7.1
老尺（寸）	5.4	5.5	5.7	5.9	6.1	6.3	6.5	6.7	6.8

胶鞋号码	37	38	39	40	41	42	43	44	45
厘米	$24\frac{2}{3}$	25	$25\frac{2}{3}$	26	$26\frac{2}{3}$	$27\frac{1}{3}$	28	$28\frac{2}{3}$	$29\frac{1}{3}$
市尺（寸）	7.3	7.5	7.7	7.9	8	8.2	8.4	8.6	8.8
老尺（寸）	7	7.2	7.3	7.5	7.7	7.8	8	8.2	8.4

雨衣的保养

1.胶布雨衣：淋雨后，应摊开铺晾在阴凉通风的地方，切忌日晒、火烤。洗涤时最好用软刷蘸清水轻轻刷洗，不可用搓板揉搓，肥皂所含碱质易使橡胶变质、发脆龟裂，因此最好不用。若沾有油渍，不可用汽油揩拭。暂时不穿的胶布雨衣，应轻轻迭起，存放在阴凉干燥的地方，避免烟熏、日晒，也不可压放重物，以防折痕处发生裂纹；也不可放在樟木箱内收藏。如发现雨衣的胶膜有轻微的发粘或粘结现象，应急速打开，通风摊晾，并在胶面撒上一层滑石粉，防止进一步老化。

2.防雨布雨衣：淋雨后不可用手指或手帕弹拭水珠，因为这样会损坏纤维上的防水性物质，降低防雨性能。最好用双手提起雨衣领子，将水珠抖落，然后在阴凉处摊凉，到八九成干，用热熨斗烫一遍，即可恢复防水性能。收藏时，必须完全干燥后才能折迭。这种雨衣不能经常洗涤，因为洗一次，防水性能就会降低一些。如果确实太脏，只宜用清水轻轻揉搓，然后拧干悬晾，干后用熨斗烫一下就成了。

3.塑料薄膜雨衣：淋湿后用干净软布擦过，悬晾10～20分钟就完全干了；不可曝晒、火烤，以免影响质量。若沾有污垢，可平铺在桌上用软布

蘸清水擦洗，最好不用肥皂。皱折过多，可浸入80℃左右的热水内1～2分钟，皱折就可消失，浸泡时不可用手扯拉，以防变形。

棉布衣物污渍洗涤法

去红蓝墨水的污渍：刚溅上的红蓝墨水渍，立刻把衣服脱下放在清水中搓洗，浸上4～5个小时，再用肥皂搓洗一下，一般就可以干净了。如果是陈旧的蓝墨水渍，可以先把衣服洗净，再用热的草酸溶液（西药店有卖）搓洗，待蓝色消失后，再用清水将草酸漂洗干净。如污渍仍洗不净，可以在墨水迹上浸以灰锰氧溶液搓洗，蓝色就可去掉，然后用清水漂洗干净。

去油渍：将肥皂切碎用开水冲化，然后搓洗油污，可以把油污洗掉。如果油污片不大，也可用嚼碎的甘蔗末揩擦除去油污。擦洗机器用的布片，如染有大量油污，可以拿普通的黄泥捣细后用水和匀，薄薄涂在油污的布片上，放太阳下晒干，再除去干泥块，用板刷刷净布面。

去汗渍：把有汗渍的衣服放在冷食盐水中（1斤水放半两盐），浸泡3～4小时，再放到清水中用肥皂洗涤，汗渍即可除去。切不可用热水洗，以防汗渍里的蛋白质凝固变成不溶性物质，就难以洗去。

去血渍：沾上血污的衣服，切忌用热水洗，要用冷水洗（最好沾染上就洗），洗之前入淡盐水浸一会，再用肥皂洗就容易洗掉了。或用胡萝卜砸碎拌盐，也可擦掉衣服上的血渍。

去铁锈污渍：先把有铁锈的地方用凉水泡湿，然后用一粒草酸（药房有卖），一边蘸水，一边轻轻地擦，铁锈就会渐渐去掉，草酸擦过的地方必须用清水洗干净，免得草酸腐蚀衣服。

去墨汁污渍：最好乘墨汁未干时就洗，可用温肥皂水洗涤。如不能除去，可用少量米饭用力搓擦，再用肥皂洗即可除去。

去青草污渍：用食盐水（1升水加2两盐）浸泡，即可除掉。

去水果污渍：新染上的水果污渍，可先撒些食盐，轻轻地用水润湿，然后浸在肥皂水中洗涤。

去霉渍：可用冬瓜擦除，也可用绿豆芽搓洗。

去油漆渍：乘油漆未干先用煤油反复涂擦，再涂擦一些稀醋酸（不用

稀醋酸也可以，只是效果差些），最后经水洗，即可除去。干了的油漆迹较难除去，有一种简单的方法：锅内放5斤水，2两面碱和少许石灰，把衣服放到里面煮20分钟，取出用肥皂水洗净，油漆便会脱落。但有色的衣服最好不采用此法，以免落色。

去膏药渍：用酒糟加几滴水（或用高粱酒也可），放在沾有膏药渍的地方搓揉，待膏药渍去净后，再用清水搓洗即可。

化学纤维衣物去污渍法

对粘胶、锦纶、涤纶等化学纤维衣物上染的污渍，可用下列方法去除：

去酱油渍：在温洗衣粉溶液中加少量氨水或硼砂，再将织品搓洗，即能去除。

去果汁渍：果汁中含有有机酸，要用冲淡20倍的氨水洗，再用洗衣粉洗。

去番茄酱渍：将干的污迹刮去后，用温的洗衣粉溶液洗除。

去咖啡渍：先用洗衣粉溶液洗，再用水、几滴氨水和甘油制成的混合液洗。羊毛混纺织品不滴氨水，只用10%的甘油溶液洗。

去茶渍方法同上。

去酒、啤酒渍：刚染上的污迹，清水就能洗去，陈迹必须放在加有氨水的硼砂溶液内，才能洗除。

去蓝墨水渍：先用洗衣粉洗，再用10%的酒精溶液洗除。

去墨渍：先用清水洗，再用洗衣粉和饭粒一起搓揉，然后用纱布或脱脂棉将脏物除去，再水洗。

去原子笔油渍：污渍放冷水中浸湿，用苯或四氯化碳轻轻擦去，必要时白色衣物还要漂白。

去印泥油渍：先用苯去除油质，再用洗衣粉洗；红色颜料可在加有苛性钾的酒精里洗除，但粘胶纤维织品，只能用酒精而不能用苛性钾。有的去污迹后还需漂白。

去复写纸色渍：先在温的洗衣粉溶液中洗，后用挥发油洗，再用酒精擦去。

去铁锈：用1%的草酸溶液去除，再在清水中漂洗。

去霉斑：新霉斑先用刷子刷清，再用酒精洗除。陈旧霉斑需涂上氨水，放置一会儿，再涂高锰酸钾溶液，最后用亚硫酸氢钠溶液处理和水洗，处理时要防止霉斑扩散。

去汗渍：用淡的氨水中和，就可以除去。白色织物上的陈旧汗渍还需要漂白。

去尿渍：新尿渍用温水洗除。陈旧尿渍用温的洗衣粉溶液、氨水、硼砂等处理。

去血渍：血遇热就要凝固，所以要及时用冷水以及洗衣粉或氨水洗除。

去领垢污渍：新污渍用挥发油就可除去。陈旧污渍要用乙醚或四氯化碳处理。

去红药水渍：先用温洗衣粉溶液洗，再分别用草酸、高锰酸钾处理，最后用草酸脱色，进行水洗。

去碘酒渍：用亚硫酸钠温液处理后充分水洗，也可用酒精洗。

以上凡遇与毛、丝等动物纤维混纺的，不能用氨水溶液去污。另外草酸是有毒的，使用时要注意。

洗衣不掉色的方法

有色衣料会落色，这和染料性质、印染技术有关。如一般染料大多容易在水里（尤其是在肥皂水、热水和碱水里）溶化；潮湿状态下染料容易受阳光作用而褪色；染料和纤维纹路结合得不够坚固的，洗涤也易褪色。

在洗涤方法上，如先用肥皂和热水泡、再用洗衣板或板刷搓刷；或用碱水泡洗等，都容易使有色衣服掉色和破损。

为使其不掉色，一是洗得勤洗得轻，二是用肥皂和碱水洗的话，必须在水桶里放些盐（一水桶一小匙，最好是精盐），然后用清水漂洗干净。

怎样染衣物

复染怎样选色

有些棉、丝织品和绒线，由于染色的坚牢度不高，色彩和光泽逐渐消褪。遇到这种情况，可以把它复染一下。复染可以染成原来的颜色，也可

以染成另一种颜色。一般选色要求是：

1.灰色的适宜复染深灰、黑色或墨绿。

2.淡黄的适宜复染金黄、翠绿、墨绿、咖啡、大红等。

3.淡绿的适宜复染藏青。

4.大红的适宜复染紫酱，但不宜复染藏青，因为会显出红光。

5.白色的可以复染任何颜色。

6.蓝布最好复染原来的颜色。

怎样染毛线

染毛线最好用酸性染料或盐基性染料。染料要多少，根据毛线的数量来定。一般染1磅毛线约需1两半染料。先将染料放在碗内，用热水溶化；另在搪瓷盆内倒入温水（能把毛线浸没就行），将溶化的染料倒出约三分之一在盆里，搅拌均匀；把洗净的毛线散开放入盆内，上下翻动；盆放在炉子上煮10分钟左右，把毛线捞出。再把碗内剩下的染料取出二分之一倒入搪瓷盆内，搅拌均匀后放在炉子上，把毛线放入盆内再煮染10分钟，然后取出。最后，把剩下的染液全部倒入盆内（没有溶化的东西不要倒入），加冰醋酸（西药房即可买到）半汤匙，以起到助染作用；再把毛线放在搪瓷盆里继续煮，直到盆内的染液逐渐变淡和消失后，取出毛线，用清洁水冲洗干净，再用干毛巾吸收毛线里的水分，挂在遮光通风干燥的地方晾干。

怎样染毛织品

先把毛织品上的油渍除净（方法参考153页），并洗干净，再染。染时，一面用开水将染料溶解，一面把待染毛织品放在染缸里，倒入水（水量比所染物干时重量大30倍，染黑色大20倍），加热至50～60℃，再加2匙食盐和1匙醋酸或醋，然后把已溶解的染料倒入染缸加热，让它滚15分钟。如果染料未全部吸收，再加2～3匙醋酸烧滚15分钟，煮时要经常搅动。再冷却至50～60℃取出用冷水漂洗，洗后不要拧绞，晾在通风处让它自然干燥。

怎样染棉织品

棉织品染法和染毛织品差不多，只是染液里不加醋酸，而加2～3匙食盐和1～2匙洗涤苏打。把棉织品浸在染液里加热，煮沸后就熄灭，让染物在染液中浸泡15～20分钟后取出。染好的衣物先用热水洗，再用冷水洗，要多换水，完全洗净为止。

怎样染丝织品

通常用染毛料的染料染，也可用染棉织品的染料染。一般不必在染液里加盐或醋，被染物在染液里滚的时间不能少于半小时。如果染得不好，再加1～2匙醋后烧滚10～15分钟。染好后在加有2～3匙醋的冷水里轻轻漂洗，轻轻绞干，抖一下，晾干即可。

人造丝的染法和棉织品染法相同，只是先把它放在冷染液里，再逐步加热至煮沸为止。

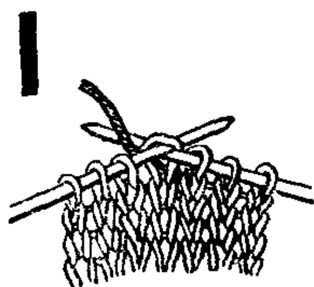
编结工艺



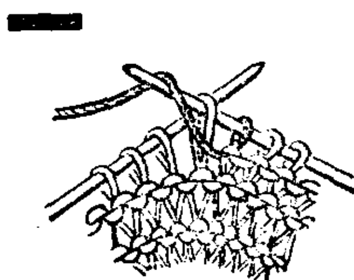
棒　　针

用棒针编结的绒线织物，具有轻柔保暖、耐穿实用、花式繁多等特点。为了帮助读者掌握棒针编结的基础针法及花式编结技术，我们介绍了19种针法，并选择了较为新颖、美观的花式50种，采用实物照相图与符号图解来表示。图解中符号的排列都是自左至右，用两根棒针编结。如需改用四根棒针编结，每隔一行应将上针改结下针，下针改结上针。

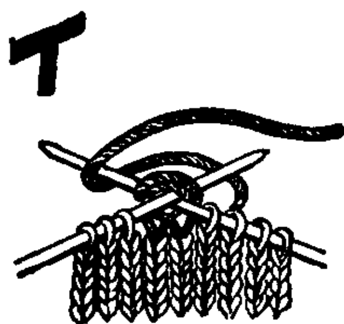
针法和符号说明



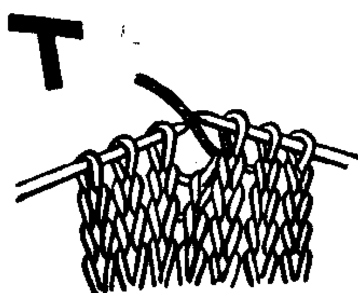
〔下针〕右针由前面穿入左针下面，以针尖向上并绕一圈后向上挑出，成一新的针眼，随即把针脱出，继续再结。



〔上针〕右针尖穿入左针上面的针眼并绕一圈，右针向上退出，继续再结。



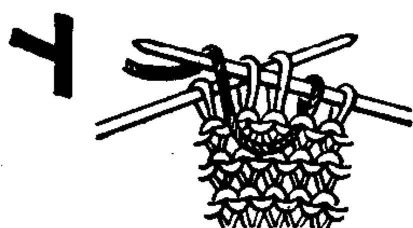
〔向右下针两针并一针〕左针第一针和第二针并在一起，并将第二针放在上面。



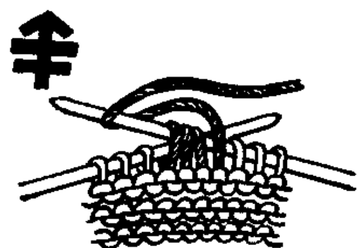
〔向左下针两针并一针〕与向右下针两针并一针结法相同，但需将第一针放在上面。



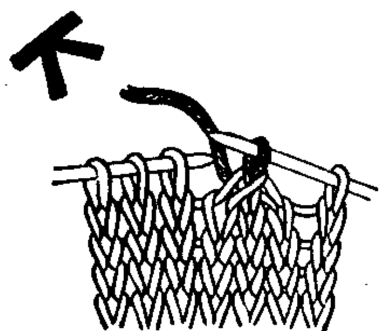
〔向右上针两针并一针〕把左针上的第二针放在第一针上面，并在一起。



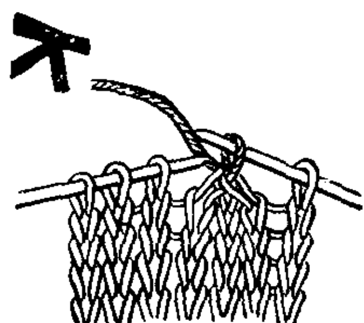
〔向左上针两针并一针〕把右针穿入左针的两针内，并在一起。



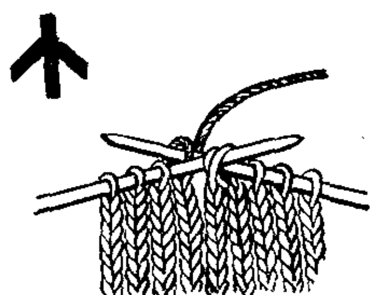
〔上针三针并一针〕把右针穿入左针的三针内，并在一起。



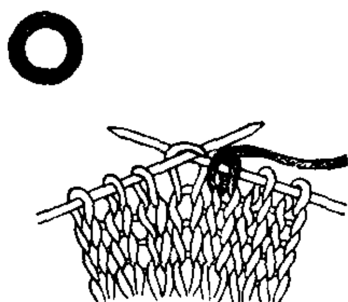
〔向右下针几针并一针〕把右针穿入左针的几针内，并在一起（几针见花式）。



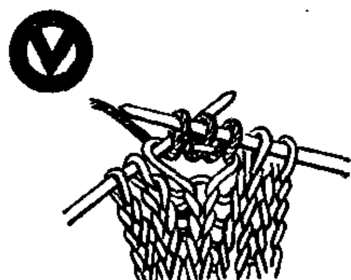
〔向左下针三针并一针〕先把左针一针挑在右针上面后将左针上面两针并一针，然后再把右针一针挑上去。



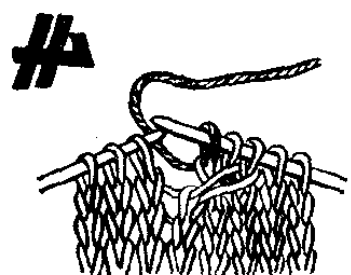
〔中间下针三针并一针〕先挑两针放在右针上，再将左针上一针并在一起。



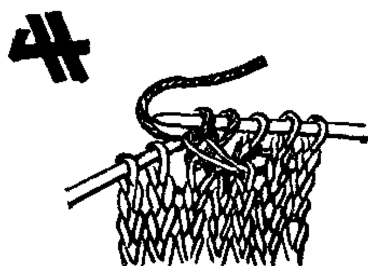
〔放针〕在右针空针上先绕一圈，插入左针第一针眼内挑出成一新针眼，上、下针放法相同。如在两针中间把下面绒线挑出，也作为放针。



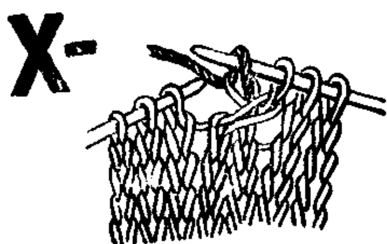
〔一针内放几针〕把右针穿入左针针眼内，下针上针连续几针，再将左针针眼退掉（几针见花式）。



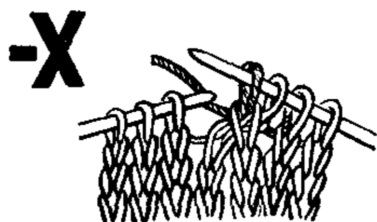
〔向右一针和两针交叉〕把左针上的第三针放在前面第一针再结。



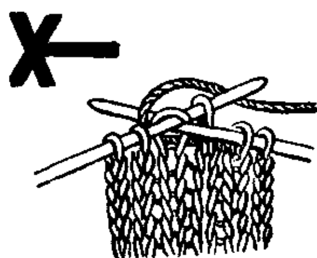
〔向左一针和两针交叉〕把左针上的第一针放在后面第三针再结。



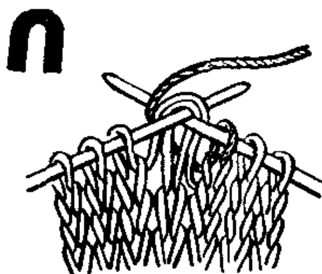
〔向右交叉〕如两针和两针交叉，即将第一、二针放在第三、四针后面再结。



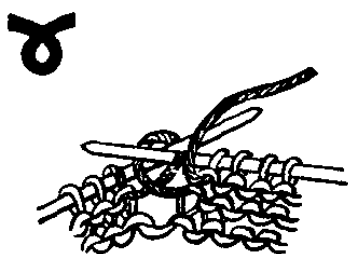
〔向左交叉〕如两针和两针交叉，即将第一、二针放在第三、四针上面再结。



〔先结第二针、后结第一针〕把右针针尖穿入左针第二针针眼内，然后再穿入第一针针眼内。再绕一圈。左针上的两针同时放掉。



〔元宝针〕上针加一针，结第二行时将加的一针并掉。



〔上针列针〕把左针上的一针上针扭转，把右针穿入左针后面的针眼内。

双边单罗纹起头法

这种起头法有两种，分别介绍于后：

一、取一根纱线比所选定的绒线粗二倍（或双根线合一），留下一定长度（随所起针数而定）的绒线作活结，套在棒针上，将纱线穿在活结内。右手拿棒针，将长的一端绒线绕一圈在右手小指上，经过无名指及中指，用无名指勾住纱线短的一端，右手食指夹在棒针和纱线中间。左手大

拇指及食指拿住绒线短的一端，中指及无名指夹住长的一端纱线。用左手将绒线从纱线后面向前绕一圈（图4—1）。再用左手将绒线从棒针后面往前绕到纱线后面，再从纱线前面拉至棒针后面（图4—2），以后全同

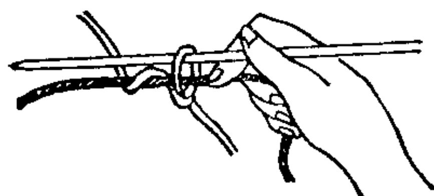


图4—1

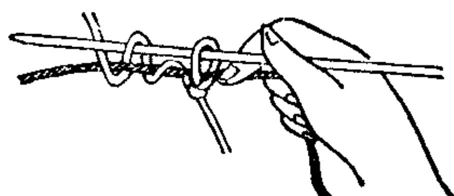


图4—2

上述起法。如此重复，如需起头100针的话，只要在棒针上绕50针就可以了，另50针从纱线上织出即可。

如上起好头，纱线上的针数暂留，先织棒针上的，一行上针，一行下针，第三行先织棒针上的一针上针，再从纱线上挑起一针织下针，依此织完后，把纱线抽出即成。

二、左手拿住棒针，把绒线挂在棒针上（这算第一针），两根绒线在棒针下交叉。短的一端绒线留的长度随起针多少而定（10厘米约能起头10针）。右手的小指、中指及无名指轻轻握住两根绒线，食指和大拇指将在棒针下交叉的两根绒线撑开，即一根线挂在拇指上，一根线挂在食指上（图4—3）。将挂在拇指上的绒线由外向内挂在棒针上（图4—4），将挂

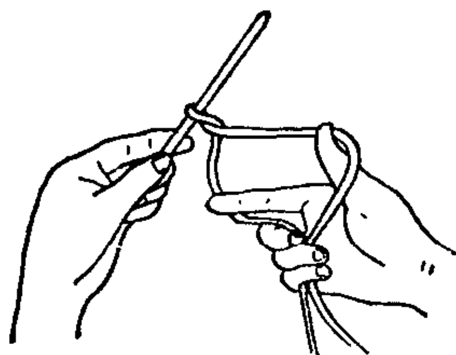


图4—3

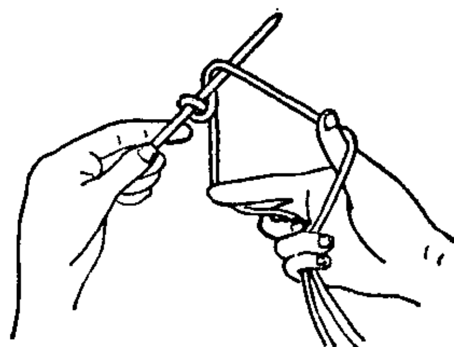


图4—4

在食指上的绒线由内向外挂在棒针上（图4—5），再将挂在拇指上的绒线由内向外压住挂在食指上的绒线，这时起好了第二针（图4—6）。将挂在食指上的绒线由内向外挂在棒针上（图4—7），挂在拇指上的绒线

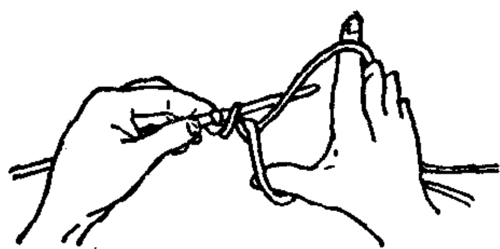


图 4 — 5

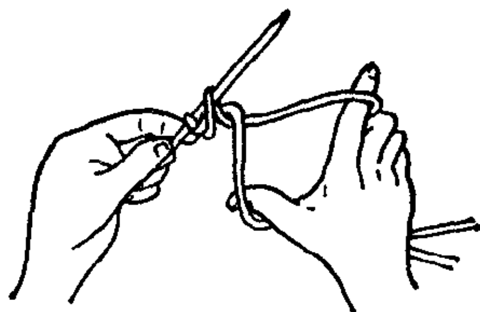


图 4 — 6

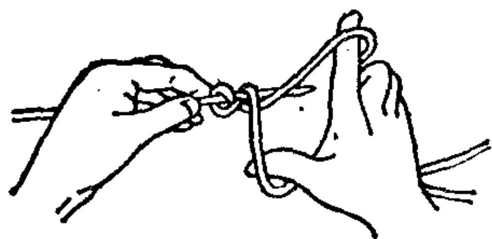


图 4 — 7

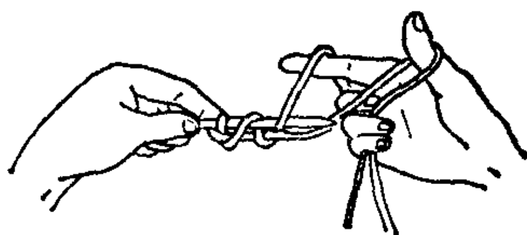


图 4 — 8

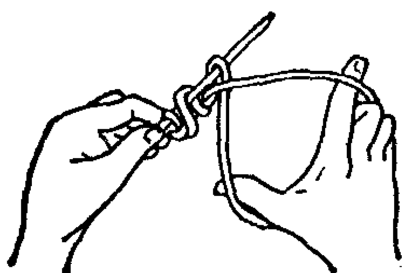


图 4 — 9

由外向内挂在棒针上（图 4 — 8），挂在食指上的绒线由外向内压住挂在拇指上的绒线（图 4 — 9），这时起好了第三针。以后第四针的绕法与第二针相同，第五针的绕法与第三针相同。需起多少针就绕多少针。

起好所需要的针数后，再取一枚棒针织一针下，一针上。凡逢拇指上的绒线压住食指上的绒线的一针织下针，另一针织上针。

同样的起头法，由于第一至第二行的织法不同，又分松、紧边两种。两种织法如下：

松边：第一行就织一针下，一针上。

紧边：第一、二两行凡逢上针跳过不织，只织下针，从第三行开始织正常的一针下，一针上。

松、紧边第一行下针的织法都相同，即织下针时，右棒针要从右向左穿入左棒针的一针内，织一针下。

新式收口法

这种收口法与上、下针收口法正好相反，原来的下针要织上针，而且织上针时绒线要从右棒针的右面甩上（图4—10）。原来的上针要织下针，织下针时，绒线要从右棒针的右面甩下（图4—11），再把刚织的第一针拨过去覆盖在第二针上面（图4—12）。直至收完为止。



图4—10

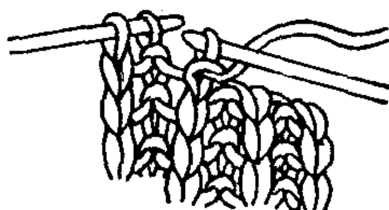


图4—11

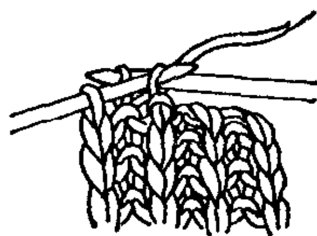


图4—12

这种收口法的优点是收口前绒线不用拉断，而且拆的时候与上下针收口法一样方便，即把绒线头挑出一拉就成。

平针缝合法

两块编织物不收口，将同样的针数分别留在两根棒针上，用绒线缝针先在下面一棒针上的第一针中将绒线拉出，再从上向下穿入上面一棒针上的第一针中，再从第二针中拔出，回到下面一棒针的第一针内穿入，由第二针内拔出（图4—13）。按顺序缝下去，缝完即成。

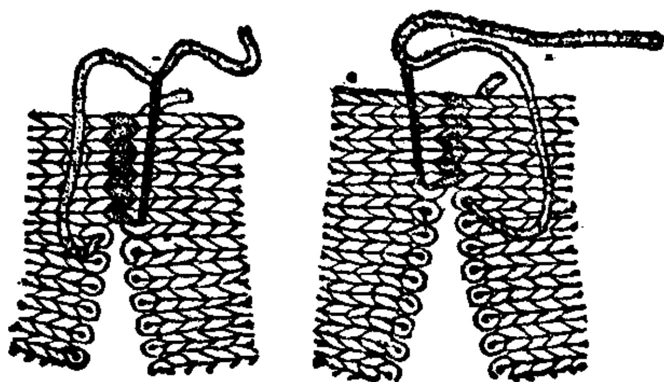
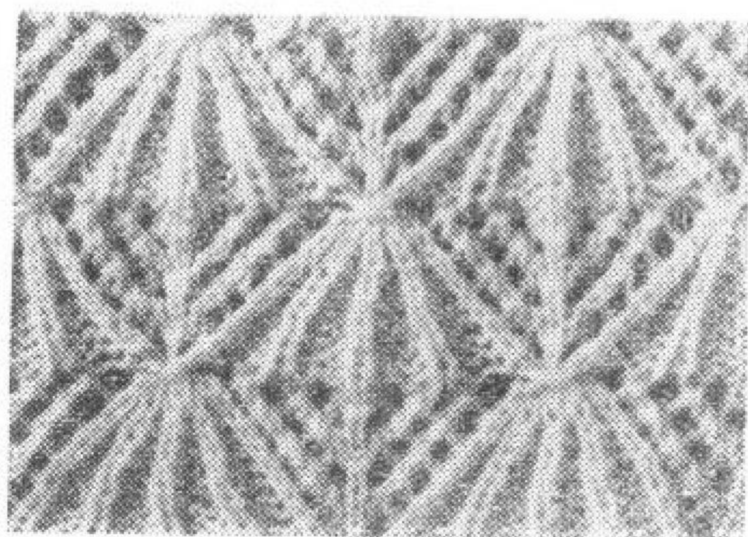


图4—13

棒针花式

这里选用了编结花式36个，花边图案10个，小动物图案4个。可根据需要选择应用。

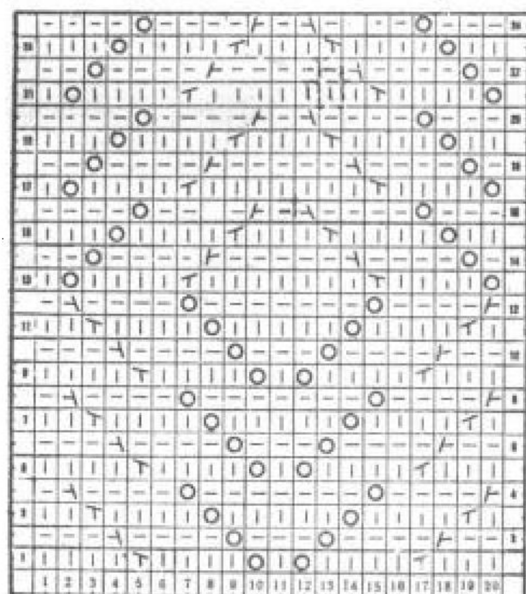


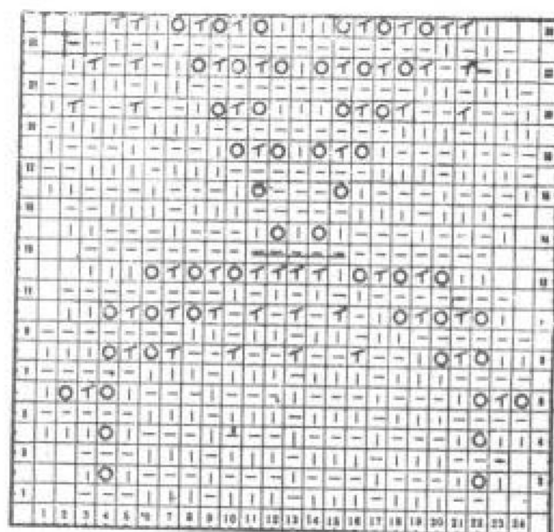
— 上针
| 下针
○ 放针
向右下针 2 并 1

（中间右边图解表示左上图花式。左边图解表示右下图花式。下同。）

鱼 笼 花

每式20针24行

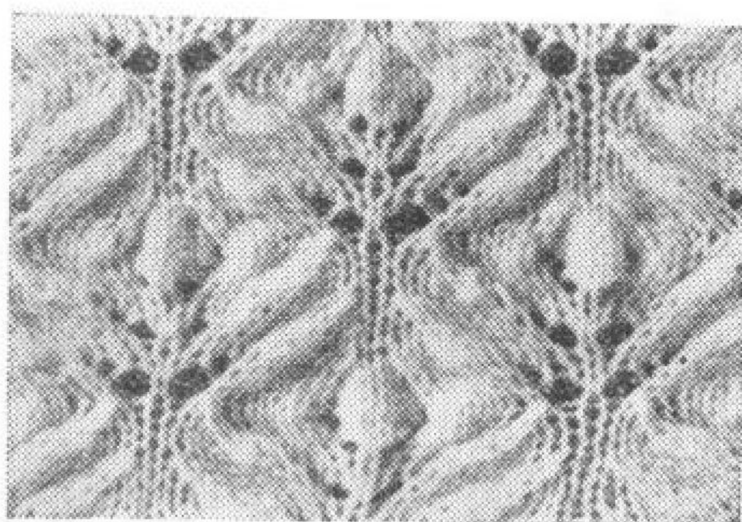




蔷 薇 花

每式20针24行

| 下针
— 上针
○ 放针
向右下针 2 并 1
向左下针 2 并 1
向左上针 2 并 1
向右上针 2 并 1



一　上针
丨　下针
亻　向右下针2并1
丅　向左下针2并1
〇　放针
个　中间下针3并1

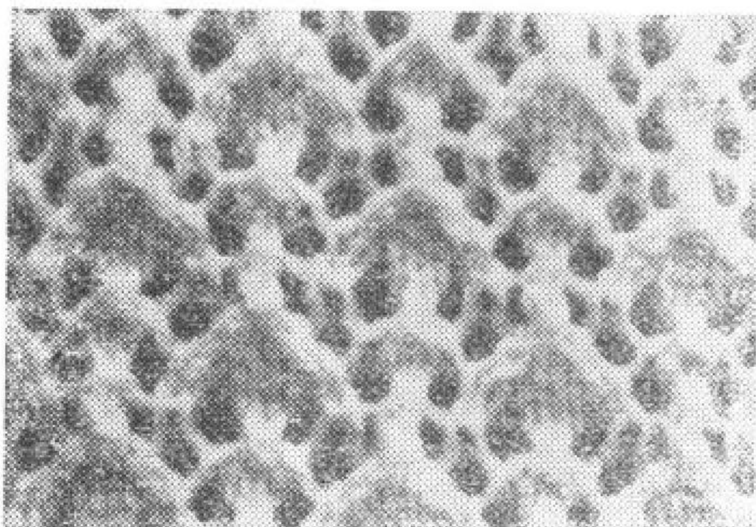
倒挂金钟

每式8针6行

穿 菱 花

每式14针28行

一　上针
丨　下针
〇　放针
丅　向左下针2并1
亻　向右下针2并1
𠆢　向左下针3并1



- 一 上针
- 丨 下针
- O 放针
- イ 向右下针 2 并 1
- 丅 向左下针 2 并 1
- 个 向左下针 3 并 1

珠 网 花

每式 8 针 6 行

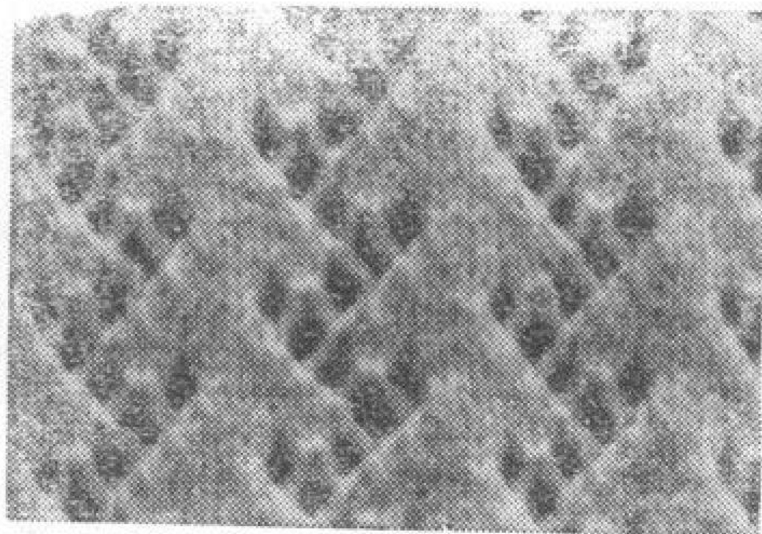
	丨	丨	丨	イ	O	丨	丨	丨	丨	丨	丨	イ	O	丨	14
13	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	丨	O	丅	丨	丨	イ	O	丨	O	丅	丨	丨	イ	O	12
11	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	O	丅	丨	丨	丨	丨	丨	O	丅	丨	丨	丨	丨	丨	10
9	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	丅	丨	丨	イ	O	丨	O	丅	丨	丨	イ	O	丨	O	8
7	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	丨	丨	丨	丨	イ	O	丨	丨	丨	丨	丨	イ	O	丨	6
5	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	丨	O	丅	丨	丨	イ	O	丨	O	丅	丨	丨	イ	O	4
3	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	O	丅	丨	丨	丨	丨	丨	O	丅	丨	丨	丨	丨	丨	2
1	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

	O	个	O	丨	丨	丨	丨	丨	O	个	O	丨	丨	丨	丨	丨	12
11	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	O	个	O	丨	O	个	O	丨	O	个	O	丨	O	个	O	丨	10
9	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	丨	丨	丨	O	イ	丨	丅	O	丨	丨	丨	O	イ	丨	丅	O	8
7	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	O	个	O	丨	丨	丨	丨	丨	O	个	O	丨	丨	丨	丨	丨	6
5	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	O	个	O	丨	O	个	O	丨	O	个	O	丨	O	个	O	丨	4
3	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	丨	丨	丨	O	イ	丨	丅	O	丨	丨	丨	O	イ	丨	丅	O	2
1	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

倒垂银链

每式 7 针 8 行

- 一 上针
- O 放针
- イ 向右下针 2 并 1
- 丅 向左下针 2 并 1
- 丨 下针



双 叶 花

每式18针16行

— 上针
| 下针
O 放针
イ 向右下针 2 并 1
丅 向左下针 2 并 1
个 向左下针 3 并 1

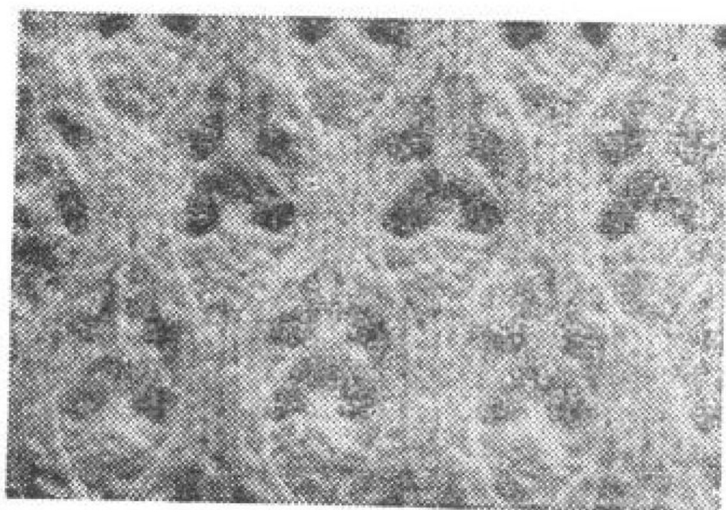
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	O	|	|	个	|	|	O	イ	O	个	O	|	|	|	O	—	—	—	16
15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	O	|	|	|	|	|	O	个	O	|	个	|	O	|	O	—	—	—	14
13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	O	|	|	|	O	个	O	丅	O	|	|	个	|	|	O	—	—	—	12
11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	O	|	O	|	个	イ	O	个	O	|	|	|	|	|	O	—	—	—	10
9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	O	|	|	个	|	|	O	イ	O	个	O	|	|	|	O	—	—	—	8
7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	O	|	|	|	|	|	O	个	O	イ	个	|	O	|	O	—	—	—	6
5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	O	|	|	|	O	个	O	丅	O	|	|	个	|	|	O	—	—	—	4
3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	O	|	O	|	个	イ	O	个	O	|	|	|	|	|	O	—	—	—	2
1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

饼 干 花

每式10针 8 行

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	—	—	—	—	—	丅	O	丅	O	|	—	—	—	—	—	丅	O	丅	O	|	16
15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	—	—	—	—	—	丅	O	丅	O	|	—	—	—	—	—	丅	O	丅	O	|	14
13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	—	—	—	—	—	丅	O	丅	O	|	—	—	—	—	—	丅	O	丅	O	|	12
11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	—	—	—	—	—	丅	O	丅	O	|	—	—	—	—	—	丅	O	丅	O	|	10
9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	|	O	イ	O	イ	—	—	—	—	—	|	O	イ	O	イ	—	—	—	—	—	8
7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	|	O	イ	O	イ	—	—	—	—	—	|	O	イ	O	イ	—	—	—	—	—	6
5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	|	O	イ	O	イ	—	—	—	—	—	|	O	イ	O	イ	—	—	—	—	—	4
3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	|	O	イ	O	イ	—	—	—	—	—	|	O	イ	O	イ	—	—	—	—	—	2
1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

— 上针
| 下针
O 放针
丅 向左下针 2 并 1
イ 向右下针 2 并 1



胡　桃　花

每式 8 针10行

- — 上针
- 丨 下针
- ○ 放针
- イ 向右下针 2 并 1
- ㄒ 向左下针 2 并 1
- ɤ 上针列针
- 个 向左下针 3 并 1

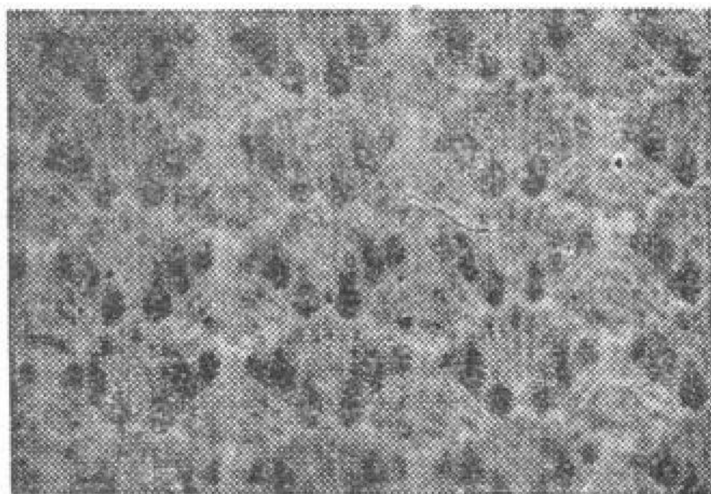
	ㄒ	○	—	—	—	○	イ	丨	ㄒ	○	—	—	—	○	イ	丨	20
19	丨	—	ɤ	丨	ɤ	—	丨	—	丨	—	ɤ	丨	ɤ	—	丨	—	
	—	ㄒ	○	丨	○	イ	—	丨	—	ㄒ	○	丨	○	イ	—	丨	18
17	—	丨	—	—	—	丨	—	—	—	丨	—	—	—	丨	—	—	
	○	—	丨	丨	丨	—	○	个	○	—	丨	丨	丨	—	○	个	16
15	—	丨	—	—	—	丨	—	—	—	丨	—	—	—	丨	—	—	
	丨	—	丨	丨	丨	—	丨	丨	丨	—	丨	丨	丨	—	丨	丨	14
13	—	丨	—	—	—	丨	—	—	—	丨	—	—	—	丨	—	—	
	○	—	丨	丨	丨	—	○	个	○	—	丨	丨	丨	—	○	个	12
11	丨	ɤ	—	—	—	ɤ	丨	丨	丨	ɤ	—	—	丨	ɤ	丨	丨	
	—	○	イ	丨	ㄒ	○	—	—	—	○	イ	丨	ㄒ	○	—	—	10
9	ɤ	—	丨	—	丨	—	ɤ	—	ɤ	—	丨	—		—	ɤ	—	
	○	イ	—	丨	—	ㄒ	○	丨	○	イ	—	—	—	ㄒ	○	丨	8
7	—	丨	—	—	—	丨	—	—	—	丨	—	—	—	丨	—	—	
	丨	—	○	个	○	—	丨	丨	丨	—	○	个	○	—	丨	丨	6
5	—	丨	—	—	—	丨	—	—	—	丨	—	—	—	丨	—	—	
	丨	—	丨	丨	丨	—	丨	丨	丨	—	丨	丨	丨	—	丨	丨	4
3	—	丨	—	—	—	丨	—	—	—	丨	—	—	—	丨	—	—	
	丨	—	○	个	○	—	丨	丨	丨	—	○	个	○	—	丨	丨	2
1	—	丨	丨	丨	丨	丨	—	—	—	丨	丨	丨	丨	丨	—	—	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	12
11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	丨	丨	○	丨	个	丨	○	丨	丨	丨	○	丨	个	丨	○	丨	10
9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	丨	○	丨	丨	个	丨	丨	○	丨	○	丨	丨	个	丨	丨	○	8
7	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	
	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	6
5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	丨	丨	○	丨	个	丨	○	丨	丨	丨	○	丨	个	丨	○	丨	4
3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	丨	○	丨	丨	个	丨	丨	○	丨	○	丨	丨	个	丨	丨	○	2
1	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

松　针　花

每式 8 针 6 行

- 丨 下针
- — 上针
- ○ 放针
- 个 向左下针 3 并 1



一 上针
丨 下针
○ 放针
⼃ 向右下针 2 并 1
⊤ 向左下针 2 并 1

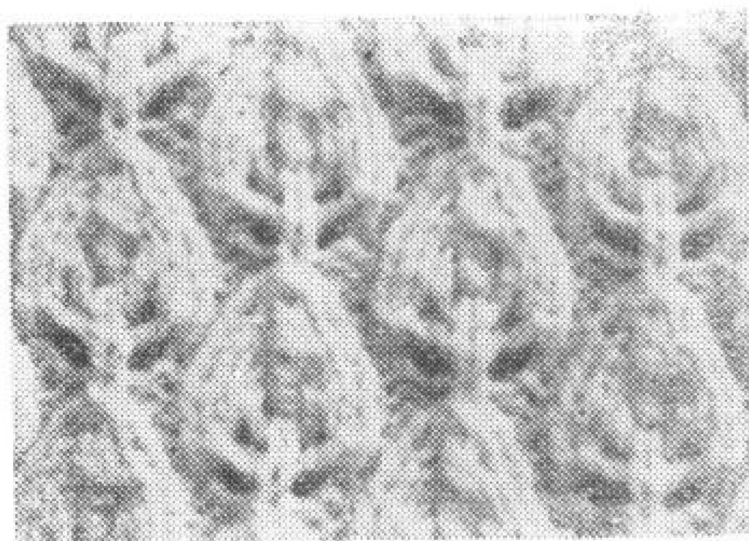
蜡 梅 花

每式 8 针10行

六角莲蓬

每式 9 针10行

丨 下针
一 上针
⊤ 向左下针 2 并 1
⼃ 向右下针 2 并 1
⊼ 向左下针 3 并 1
○ 放针



—	上针
｜	下针
○	放针
ㅈ	向左下针 3 并 1

金 铃 子

每式10针 6 行

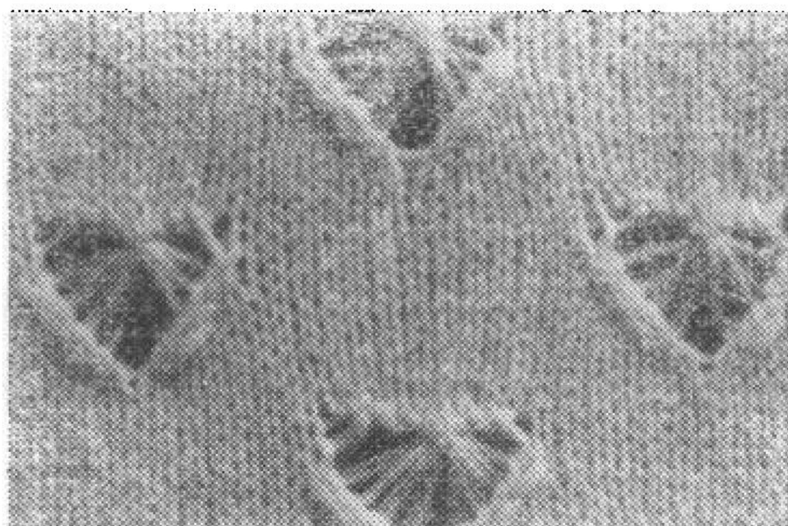
	｜	○	｜	｜	—	—	ㅈ	—	—	｜	｜	○	｜	○	｜	｜	—	—	ㅈ	—	—	12
11	—	—	—	｜	｜	—	—	—	｜	｜	—	—	—	—	—	｜	｜	—	—	—	｜	
	｜	○	｜	—	—	｜	ㅈ	｜	—	—	｜	○	｜	○	｜	—	—	｜	ㅈ	｜	—	10
9	—	—	｜	｜	—	—	—	—	—	｜	｜	—	—	—	｜	｜	—	—	—	—	—	
	｜	○	—	—	｜	｜	ㅈ	｜	｜	—	—	○	｜	○	—	—	｜	｜	ㅈ	｜	｜	8
7	—	｜	｜	—	—	—	—	—	—	—	｜	｜	—	｜	｜	—	—	—	—	—	—	
	ㅈ	—	—	｜	｜	○	｜	○	｜	｜	—	—	ㅈ	—	—	｜	｜	○	｜	○	｜	6
5	—	—	｜	｜	—	—	—	—	—	｜	｜	—	—	—	｜	｜	—	—	—	—	—	
	ㅈ	｜	—	—	｜	○	｜	○	｜	—	—	｜	ㅈ	｜	—	—	｜	○	｜	○	｜	4
3	—	—	—	｜	｜	—	—	—	｜	｜	—	—	—	—	—	｜	｜	—	—	—	｜	
	ㅈ	｜	｜	—	—	○	｜	○	—	—	｜	｜	ㅈ	｜	｜	—	—	○	｜	○	—	2
1	—	—	—	—	｜	｜	—	｜	｜	—	—	—	—	—	—	—	｜	｜	—	｜	｜	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	

	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	
7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8
	｜	｜	｜	｜	｜	｜		｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	
5	—	—	ㅓ				◎					ㅏ	—	—	6
	｜	｜	｜	ト			◎				イ	｜	｜	｜	
3	—	—	—	—	ㅓ		◎			ㅏ	—	—	—	—	4
	｜	｜	｜	｜	｜	ト	◎		イ	｜	｜	｜	｜	｜	
1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

空心蝴蝶

每式10针 6 行

注：结到第 6 行时，把 8 针一起放出来，放到第 5 针时把 4 根线并在一起。



—	上针
｜	下针
イ	向右下针 2 并 1
ト	向左下针 2 并 1
ㅓ	向左上针 2 并 1
ㅏ	向右上针 2 并 1
◎	向下绕 3 圈

丨 下针
一 上针
○ 放针
イ 向右下针2并1
丅 向左下针2并1

古 城 花

每式4针8行

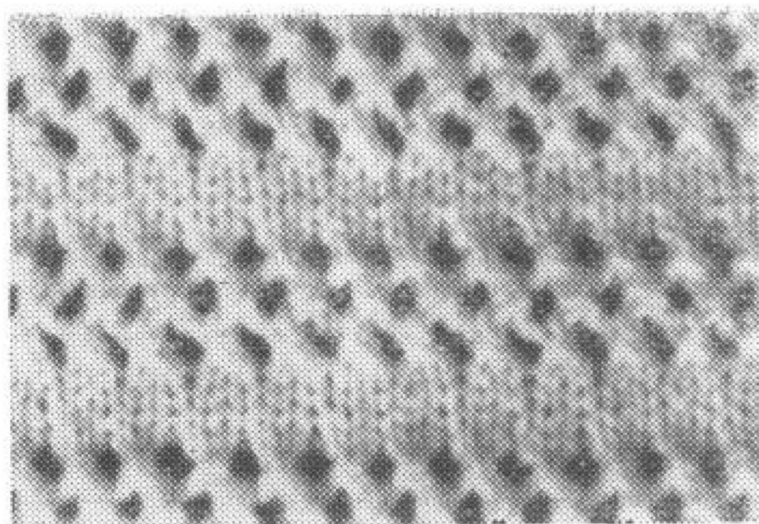
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	丨	20
19	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	18
17	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	丨	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	16
15	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	丨	14
13	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	12
11	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	丨	10
9	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	8
7	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	丨	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	丨	丨	丅	○	6
5	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	丨	4
3	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	
	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	2
1	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	一	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	○	丨	丨	丨	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	丨	丨	丨	丨	○	个	18
17	一	一	丨	丨	丨	丨	一	一	一	一	一	丨	丨	丨	丨	一	一	一	
	个	○	丨	丨	丨	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	16
15	一	一	一	丨	丨	丨	丨	一	一	一	一	一	丨	丨	丨	丨	一	一	
	○	个	○	丨	丨	丨	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	丨	丨	丨	丨	14
13	一	一	一	一	丨	丨	丨	丨	一	一	一	一	一	丨	丨	丨	丨	一	
	丨	○	个	○	丨	丨	丨	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	丨	丨	丨	12
11	一	一	一	一	一	丨	丨	丨	丨	一	一	一	一	一	丨	丨	丨	丨	
	丨	丨	○	个	○	丨	丨	丨	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	丨	丨	10
9	丨	一	一	一	一	一	丨	丨	丨	丨	一	一	一	一	一	丨	丨	丨	
	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	丨	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	丨	8
7	丨	丨	一	一	一	一	一	丨	丨	丨	丨	一	一	一	一	一	丨	丨	
	丨	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	丨	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	6
5	丨	丨	丨	一	一	一	一	一	丨	丨	丨	丨	一	一	一	一	一	丨	
	丨	丨	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	丨	丨	丨	丨	○	个	○	丨	4
3	丨	丨	丨	丨	一	一	一	一	一	丨	丨	丨	丨	一	一	一	一	一	
	丨	丨	丨	丨	丨	丨	○	个	○	丨	丨	丨	丨	丨	丨	○	个	○	2
1	丨	丨	丨	丨	丨	一	一	一	一	一	丨	丨	丨	丨	一	一	一	一	

丨 下针
一 上针
○ 放针
个 中间下针3并1

斜直形花

每式9针2行



鱼网形花

每式 2 针 12行

符号	说明
—	上针
｜	下针
○	放针
⊤	向左下针 2 并 1
イ	向右下针 2 并 1

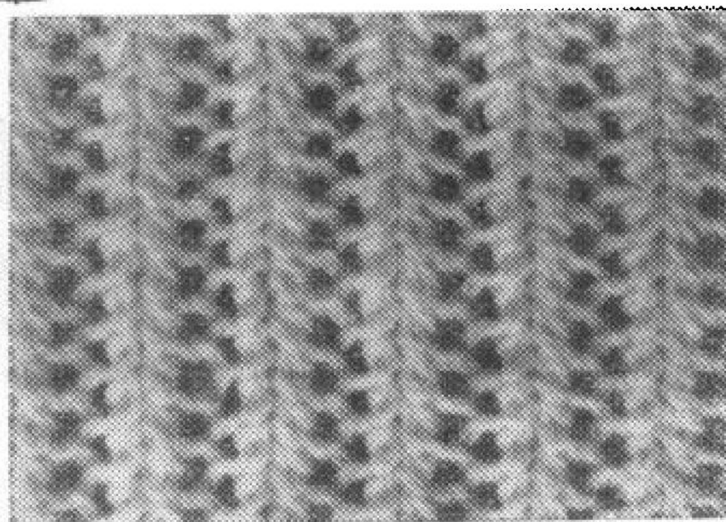
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	20
19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	18
17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	16
15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	14
13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	12
11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	10
9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	｜	8
7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	6
5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	○	イ	4
3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	⊤	○	2
1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	12
11	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	
	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	10
9	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	
	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	8
7	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	
	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	6
5	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	
	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	4
3	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	
	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	⊤	○	｜	｜	2
1	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	—	—	○	⊢	

镂空辫子

每式 4 针 2 行

符号	说明
—	上针
｜	下针
○	放针
⊤	向左下针 2 并 1
⊢	向右上针 2 并 1



玉米丰收

每式3针3行

－ 上针
丨 下针
○ 放针
丅 向左下针2并1
⊣ 向左上针2并1

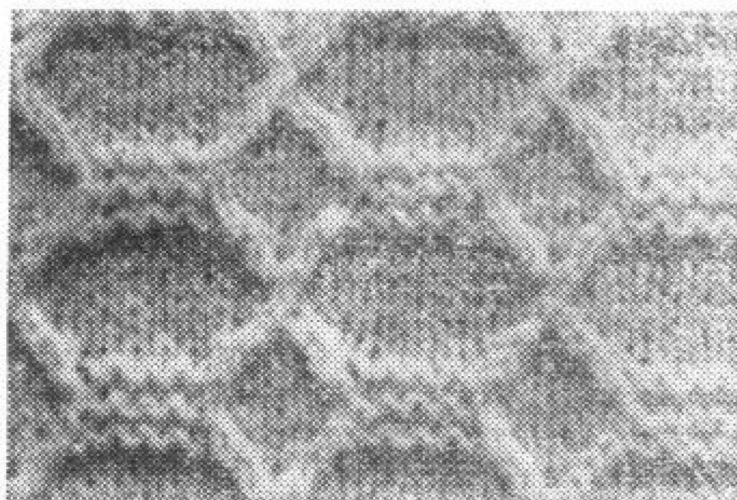
行	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
12	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－
11	⊣	○	丨	⊣	○	丨	⊣	○	丨	⊣	○	丨	⊣	○	丨	⊣	○	丨
10	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－
9	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨
8	○	丅	－	○	丅	－	○	丅	－	○	丅	－	○	丅	－	○	丅	－
7	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨
6	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－
5	⊣	○	丨	⊣	○	丨	⊣	○	丨	⊣	○	丨	⊣	○	丨	⊣	○	丨
4	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－	丨	丨	－
3	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨
2	○	丅	－	○	丅	－	○	丅	－	○	丅	－	○	丅	－	○	丅	－
1	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨	－	－	丨

海 星 星

每式8针8行

行	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
16	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
15	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
14	个	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	个	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
13	◎	－	－	－	◎	◎	◎	◎	◎	－	－	－	◎	◎	◎	◎
12	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
11	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
10	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
9	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
8	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
7	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
6	丨	丨	丨	丨	个	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	个	丨	丨	丨
5	◎	◎	◎	◎	◎	－	－	－	◎	◎	◎	◎	◎	－	－	－
4	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
3	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨
2	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－
1	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨

丨 下针
－ 上针
◎ 向下绕两圈
个 向右下针5并1同时放5针



— 上针
| 下针
X— 向右下针 1 交叉
—X 向左下针 1 交叉

花砖式

每式10针14行

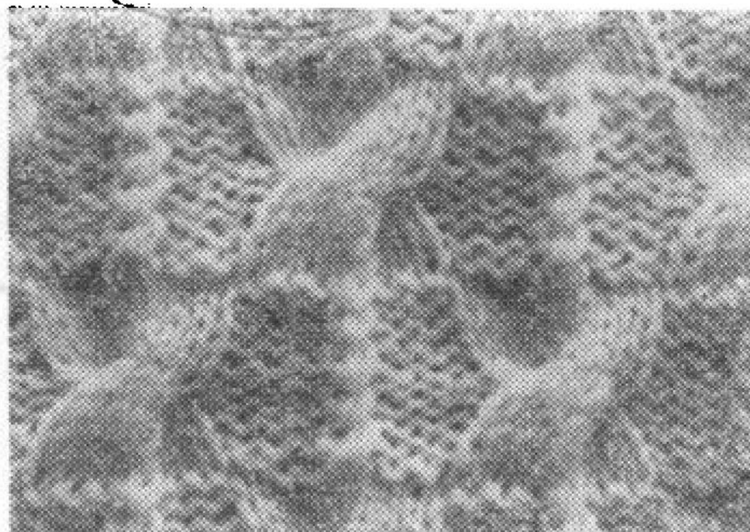
	—	—	—	X—		—	—	—	|	|	|	|	|	|	|	|	20
19	|	|	|	—	—	|	|	|	—	—	—	—	—	—	—	—	
	—	—	—	X—		—	—	—	|	|	|	|	|	|	|	|	18
17	|	|	|	—	—	|	|	|	—	—	—	—	—	—	—	—	
	—	—	—	X—		—	—	—	≡X							X≡	16
15	|	|	|	—	—	|	|	|	—	—	—	—	—	—	—	—	
	—	—	—	X—		—	—	—	|	|	|	|	|	|	|	|	14
13	|	|	|	—	—	|	|	|	—	—	—	—	—	—	—	—	
	—	—	—	X—		—	—	—	|	|	|	|	|	|	|	|	12
11	|	|	|	—	—	|	|	|	—	—	—	—	—	—	—	—	
	|	|	|	|	|	|	|	|	—	—	—	X—		—	—	—	10
9	—	—	—	—	—	—	—	—	|	|	|	—	|	|	|	|	
	|	|	|	|	|	|	|	|	—	—	—	X—		—	—	—	8
7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	|	|	|	|	
	≡X							X≡	—	—	—	X—		—	—	—	6
5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	|	|	|	|	
	|	|	|	|	|	|	|	|	—	—	—	X—		—	—	—	4
3	—	—	—	—	—	—	—	—	|	|	|	—	|	|	|	|	
	|	|	|	|	|	|	|	|	—	—	—	X—		—	—	—	2
1	—	—	—	—	—	—	—	—	|	|	|	—	|	|	|	|	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

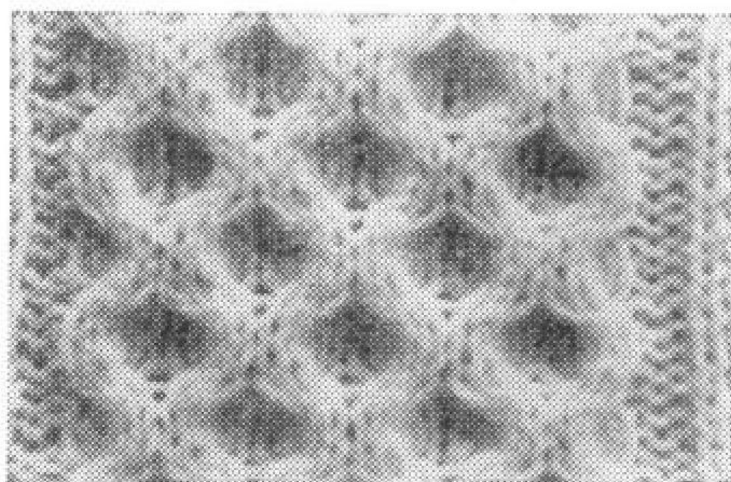
	|	|	—X		|	|	X—		—	—	—	—	—X		|	|	X—		—	—	14
13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	|	|	|	—X		X—		|	|	|	|	|	|	—X		X—		|	|	|	12
11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	|	|	|	|	—X		|	|	|	|	|	|	|	|	—X		|	|	|	|	10
9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	|	|	|	X—		—X		|	|	|	|	|	|	X—		—X		|	|	|	8
7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	|	|	X—		|	|	—X		|	|	|	|	X—		|	|	—X		|	|	6
5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	—	—	|	|	|	|	|	|	—	—	—	—	|	|	|	|	|	|	—	—	4
3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	—	—	|	|	|	|	|	|	—	—	—	—	|	|	|	|	|	|	—	—	2
1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

小风车

每式8针20行

— 上针
| 下针
≡X 向左下针 4 交叉
X≡ 向右下针 4 交叉
X— 先结第二针，后结
第一针





立体方格

每式24针 8行

符号	说明
—	上针
|	下针
=X	向左下针 2 交叉
X=	向右下针 2 交叉

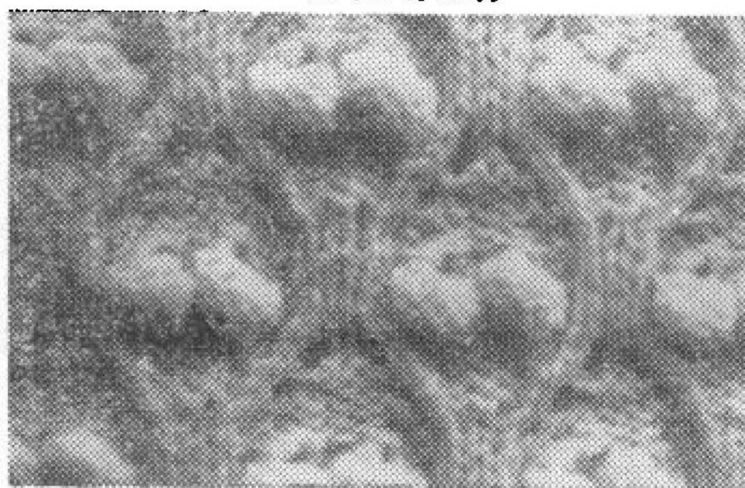
|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
X	—	—	X	X	—	—	X	X	—	—	X	X	—	—	X	X	—	—	X	X	—	—	X
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	X	X	—	—	X	X	—	—	X	X	—	—	X	X	—	—	X	X	—	—	X	X	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
X	—	—	X	X	—	—	X	X	—	—	X	X	—	—	X	X	—	—	X	X	—	—	X
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	X	X	—	—	X	X	—	—	X	X	—	—	X	X	—	—	X	X	—	—	X	X	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

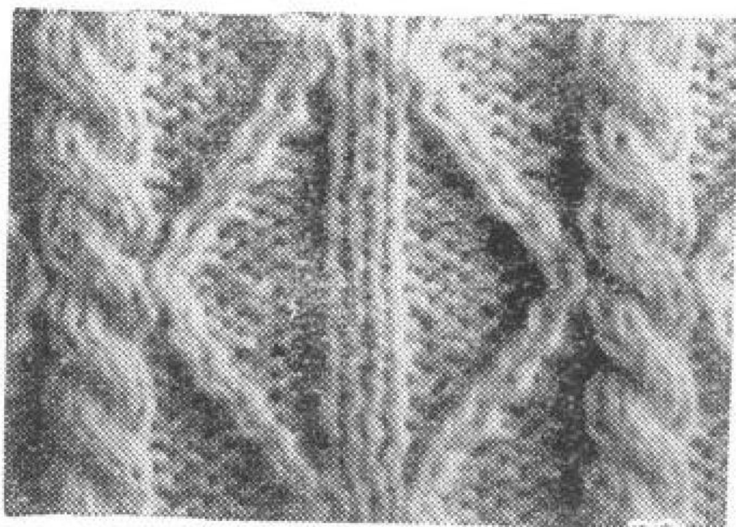
—	丅	O	—	—	—	—	—	O	亻	|	丅	O	—	—	—	—	—	O	亻
|	|	—	|	|	|	|	|	—	|	|	|	—	|	|	|	|	|	—	|
—	—	丅	O	—	—	—	O	亻	—	—	—	丅	O	—	—	—	O	亻	|
|	|	|	—	|	|	|	—	|	|	|	|	|	—	|	|	|	—	|	|
—	—	—	丅	O	|	O	亻	—	—	—	—	—	丅	O	|	O	亻	—	—
|	|	|	|	—	—	—	|	|	|	|	|	|	|	—	—	—	|	|	|
—	个	—	—	|	|	|	—	—	个	—	个	—	—	|	|	|	—	—	个
|	|	|	|	—	—	—	|	|	|	|	|	|	|	—	—	—	|	|	|
—	—	—	—	|	|	|	—	—	—	—	—	—	—	|	|	|	—	—	—
|	|	|	|	—	—	—	|	|	|	|	|	|	|	—	—	—	|	|	|
—	⊙	—	—	|	|	|	—	—	⊙	—	⊙	—	—	|	|	|	—	—	⊙
|	|	|	|	—	—	—	|	|	|	|	|	|	|	—	—	—	|	|	|
—	—	—	O	亻	|	丅	O	—	—	—	—	—	O	亻	|	丅	O	—	—
|	|	|	—	|	|	|	—	|	|	|	|	|	—	|	|	|	—	|	|
—	—	O	亻	—	—	—	丅	O	—	—	—	O	亻	—	—	—	丅	O	—
|	|	—	|	|	|	|	|	—	|	|	|	—	|	|	|	|	|	—	|
|	O	亻	—	—	—	—	—	丅	O	|	O	亻	—	—	—	—	—	丅	O
—	—	|	|	|	|	|	|	|	—	—	—	|	|	|	|	|	|	|	—
|	|	—	—	个	—	个	—	—	|	|	|	—	—	个	—	个	—	—	|
—	—	|	|	|	|	|	|	|	—	—	—	|	|	|	|	|	|	|	—
|	|	—	—	—	—	—	—	—	|	|	|	—	—	—	—	—	—	—	|
—	—	|	|	|	—	|	|	|	—	—	—	|	|	|	|	|	|	|	—
|	|	—	—	⊙	—	⊙	—	—	|	|	|	—	—	⊙	—	⊙	—	—	|
—	—	|	|	|	|	|	|	|	—	—	—	|	|	|	|	|	|	|	—
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

符号	说明
—	上针
|	下针
丅	向左下针 2 并 1
亻	向右下针 2 并 1
O	放针
⊙	一针内放 7 针
个	向右下针 7 并 1

双 珠 花

每式10针12行





庭柱形

每式16针16行

一 上针
丨 下针
=X 向左下针 2 交叉
X= 向右下针 2 交叉
-X 向左下针 1 交叉
X- 向右下针 1 交叉

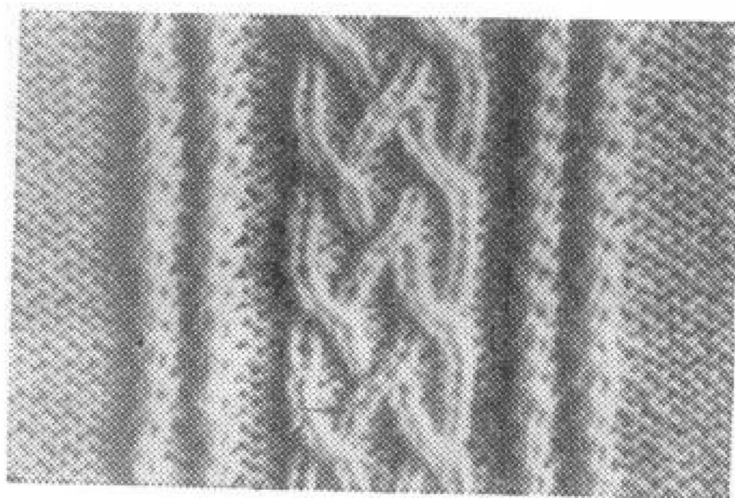
	丨	—	X	—	—	—	丨	丨	丨	丨	—	—	—	X	—	丨	16
15	—	丨	—	丨	丨	丨	—	—	—	—	丨	丨	丨	—	丨	—	
	丨	—	—	X	—	—	—	X=	=X	—	—	—	X	—	—	丨	14
13	—	丨	丨	—	丨	丨	—	—	—	—	丨	丨	—	丨	丨	—	
	丨	—	—	—	X	—	丨	丨	丨	丨	—	X	—	—	—	丨	12
11	—	丨	丨	丨	—	丨	—	—	—	—	丨	—	丨	丨	丨	—	
	丨	—	—	—	—	X	—	X=	=X	—	X	—	—	—	—	丨	10
9	—	丨	丨	丨	丨	—	—	—	—	—	—	丨	丨	丨	丨	—	
	丨	—	—	—	X	—	丨	丨	丨	丨	—	X	—	—	—	丨	8
7	—	丨	丨	丨	—	丨	—	—	—	—	丨	—	丨	丨	丨	—	
	丨	—	—	X	—	—	—	X=	=X	—	—	—	X	—	—	丨	6
5	—	丨	丨	—	丨	丨	—	—	—	—	丨	丨	—	丨	丨	—	
	丨	—	X	—	—	—	丨	丨	丨	丨	—	—	—	X	—	丨	4
3	—	丨	—	丨	丨	丨	—	—	—	—	丨	丨	丨	—	丨	—	
	丨	X	—	—	—	—	—	X=	=X	—	—	—	—	—	X	丨	2
1	—	—	丨	丨	丨	丨	—	—	—	—	丨	丨	丨	丨	—	—	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

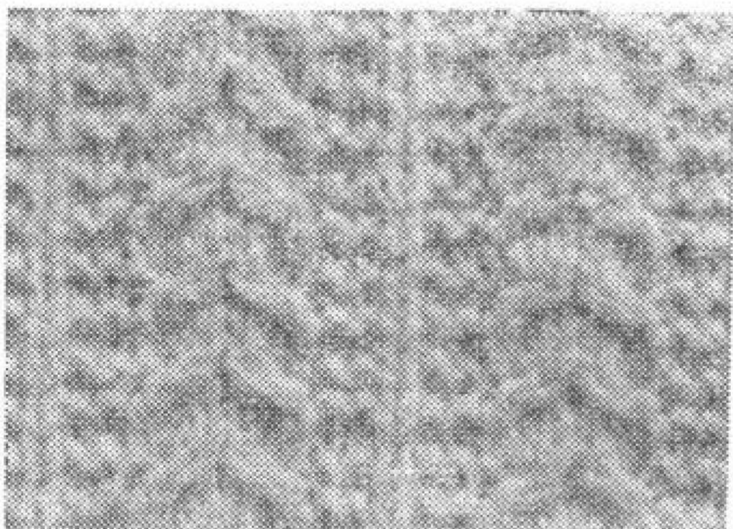
	X	—	—	X	—	—	—	丨	—	—	丨	—	—	丨	—	—	丨	—	—	X	—	—	X	—	16
15	—	—	丨	—	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	—	丨	—	—	
	X	—	—	X	—	—	—	丨	—	—	=X	—	—	X=	—	—	丨	—	—	X	—	—	X	—	14
13	—	—	丨	—	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	—	丨	—	—	
	X	—	—	X	—	—	—	丨	—	—	丨	—	—	丨	—	—	丨	—	—	X	—	—	X	—	12
11	—	—	丨	—	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	—	丨	—	—	
	X	—	—	X	—	—	—	=X	—	—	X=	—	—	=X	—	—	X=	—	—	X	—	—	X	—	10
9	—	—	丨	—	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	—	丨	—	—	
	X	—	—	X	—	—	—	丨	—	—	丨	—	—	丨	—	—	丨	—	—	X	—	—	X	—	8
7	—	—	丨	—	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	—	丨	—	—	
	X	—	—	X	—	—	—	丨	—	—	=X	—	—	X=	—	—	丨	—	—	X	—	—	X	—	6
5	—	—	丨	—	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	—	丨	—	—	
	X	—	—	X	—	—	—	丨	—	—	丨	—	—	丨	—	—	丨	—	—	X	—	—	X	—	4
3	—	—	丨	—	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	—	丨	—	—	
	X	—	—	X	—	—	—	=X	—	—	X=	—	—	=X	—	—	X=	—	—	X	—	—	X	—	2
1	—	—	丨	—	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	丨	丨	—	—	丨	—	—	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	

一 上针
丨 下针
=X 向左下针 2 交叉
X= 向右下针 2 交叉
X— 先结第二针，后结第一针

金绞链

每式24针 8 行





送 红 桃

每式 6 针 4 行

一 上针
| 下针
⫲ 向左 1 和 2 交叉
向右 1 和 2 交叉

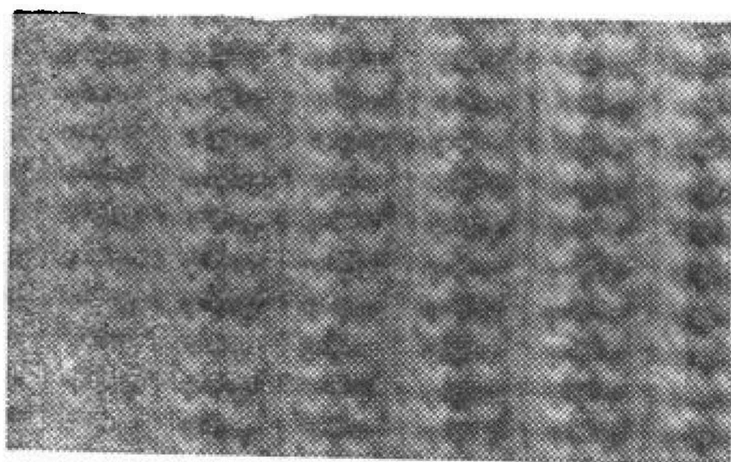
	|	|	|	|	|	|	—	—	|	—	—	|	|	|	|	|	|	12
11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	⫲					#	—	—	|	—	—	⫲					#	10
9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	|	|	|	|	|	|	—	—	|	—	—	|	|	|	|	|	|	8
7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	⫲					#	—	—	|	—	—	⫲					#	6
5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	|	|	|	|	|	|	—	—	|	—	—	|	|	|	|	|	|	4
3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	⫲					#	—	—	|	—	—	⫲					#	2
1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	

[illegible] 骨

每式 4 针 2 行

一 上针
| 下针

	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	16
15	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	
	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	14
13	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	
	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	12
11	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	
	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	10
9	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	
	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	8
7	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	
	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	6
5	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	
	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	4
3	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	
	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	2
1	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	—	—	—	|	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	



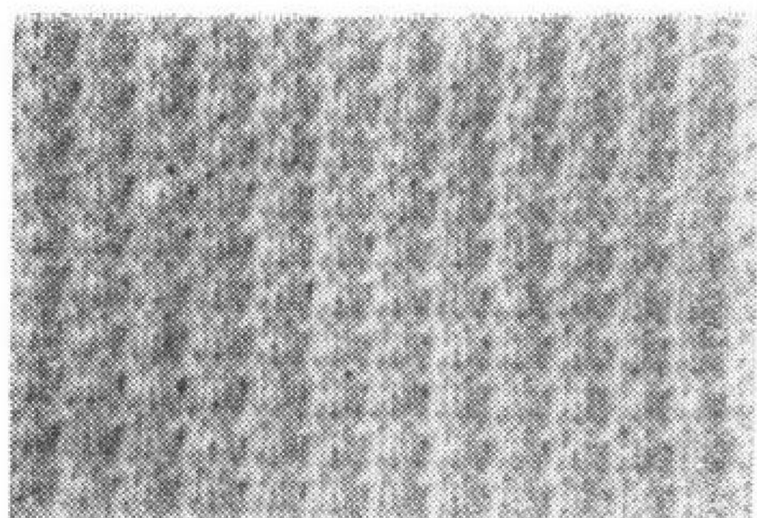
符号	说明
—	上针
|	下针
○	放针
⋏	向左下针 2 并 1
⋎	向右下针 2 并 1
ȣ	上针列针
⊼	向左下针 3 并 1

橄 榄 枝

每式27针16行

郁 金 香

每式19针44行



丨	下针
×	浅色

小 小 格

每式3针4行

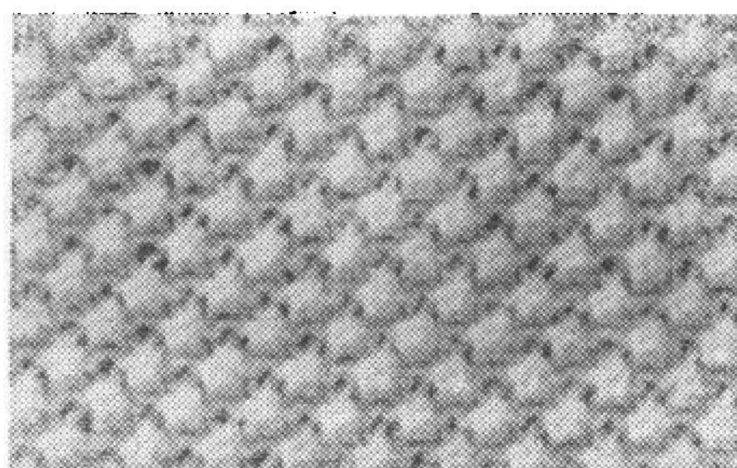
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	丰		⊙		丰		⊙		丰		⊙		丰		⊙		16
15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	⊙		丰		⊙		丰		⊙		丰		⊙		丰	—	14
13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	丰		⊙		丰		⊙		丰		⊙		丰		⊙		12
11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	⊙		丰		⊙		丰		⊙		丰		⊙		丰	—	10
9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	丰		⊙		丰		⊙		丰		⊙		丰		⊙		8
7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	⊙		丰		⊙		丰		⊙		丰		⊙		丰	—	6
5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	丰		⊙		丰		⊙		丰		⊙		丰		⊙		4
3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	⊙		丰		⊙		丰		⊙		丰		⊙		丰	—	2
1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

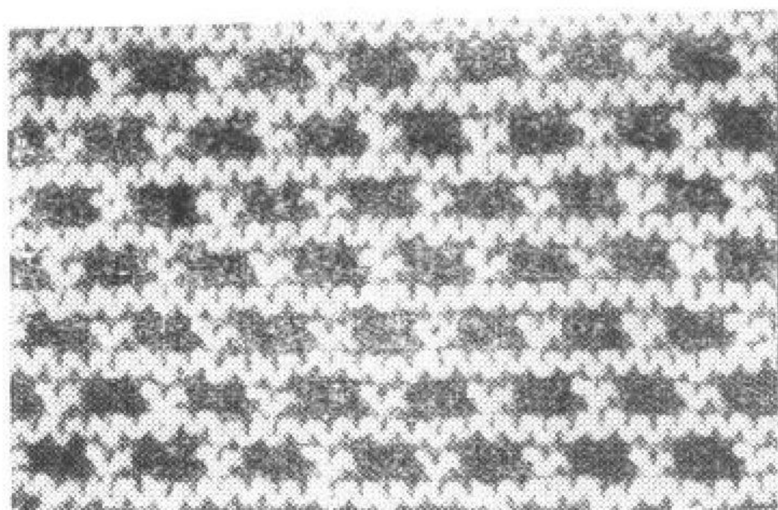
—	上针
⊙	一针内放3针
丰	上针3并1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	16
15	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	
	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	14
13	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	
	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	12
11	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	
	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	10
9	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	
	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	8
7	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	
	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	6
5	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	
	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	4
3	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	丨	×	×	
	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	2
1	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	丨	

草 梅

每式4针4行





| 下针
× 浅色

满 天 星

每式4针4行

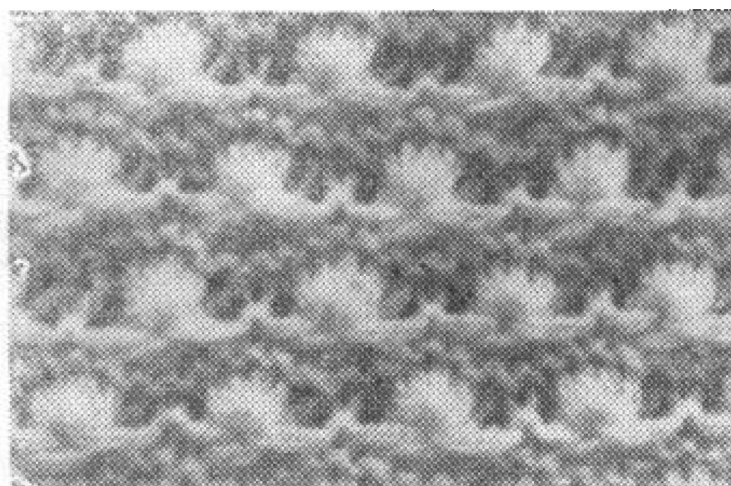
16	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|
15	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|
14	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
13	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
12	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×
11	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×
10	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
9	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
8	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|
7	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|
6	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
5	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
4	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×
3	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×	|	|	×	×
2	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
1	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

16	|	|	个	|	|	|	|	|	个	|	|	|	|	|	个	|	|	|
15	◎	◎	◎	|	◎	◎	◎	◎	◎	|	◎	◎	◎	◎	◎	|	◎	◎
14	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
13	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
12	|	|	|	|	|	个	|	|	|	|	|	个	|	|	|	|	|	个
11	|	◎	◎	◎	◎	◎	|	◎	◎	◎	◎	◎	|	◎	◎	◎	◎	◎
10	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
9	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
8	|	|	个	|	|	|	|	|	个	|	|	|	|	|	个	|	|	|
7	◎	◎	◎	|	◎	◎	◎	◎	◎	|	◎	◎	◎	◎	◎	|	◎	◎
6	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
5	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
4	|	|	|	|	|	个	|	|	|	|	|	个	|	|	|	|	|	个
3	|	◎	◎	◎	◎	◎	|	◎	◎	◎	◎	◎	|	◎	◎	◎	◎	◎
2	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
1	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

| 下针
◎ 向下绕2圈
个 向右下针5并1
同时放5针

太 阳 花

每式6针4行



双色微波形

每式12针 8 行

	●	●	◎	◎	|	|	|	|	◎	◎	●	●	●	●	◎	◎	|	|	|	|	◎	◎	●	●	16
15	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	
	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	14
13	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	
	|	|	◎	◎	●	●	●	●	◎	◎	|	|	|	|	●	●	●	●	●	●	◎	◎	|	|	12
11	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	
	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	10
9	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	
	●	●	◎	◎	|	|	|	|	◎	◎	●	●	●	●	◎	◎	|	|	|	|	◎	◎	●	●	8
7	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	
	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	6
5	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	
	|	|	◎	◎	●	●	●	●	◎	◎	|	|	|	|	◎	◎	●	●	●	●	◎	◎	|	|	4
3	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	
	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	2
1	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	

| 下针
● 向下绕 3 圈
◎ 向下绕 2 圈

	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	16
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	15
14	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	
13	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	
	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	12
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	11
10	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	
9	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	
	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	8
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	7
6	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	
5	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	
	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	∩	|	4
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3
2	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	—	∩	
1	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	|	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

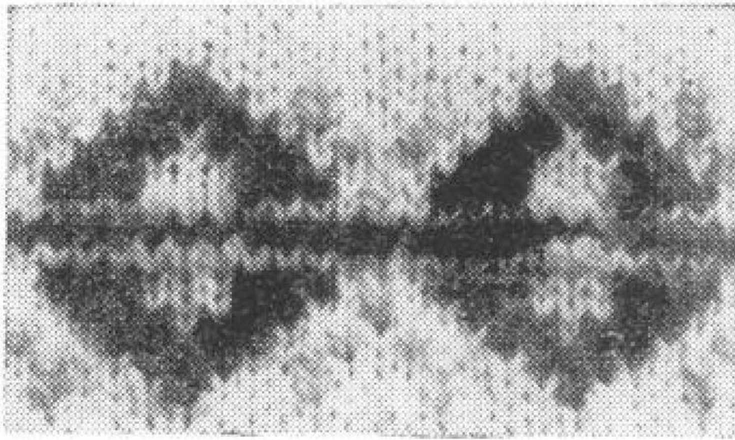
双色双层网

每式 2 针 4 行

| 下针
— 上针
∩ 上针加一针结第二行时并掉

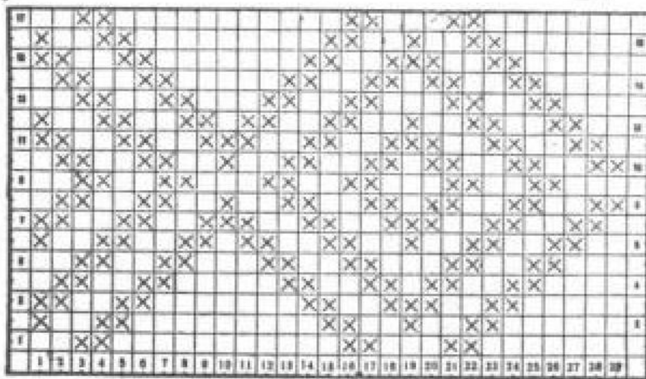
花边图案（1）

花边图案（2）

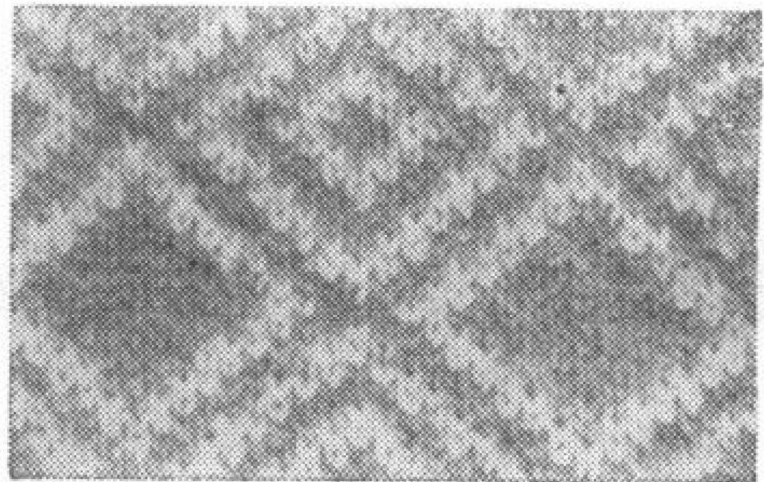


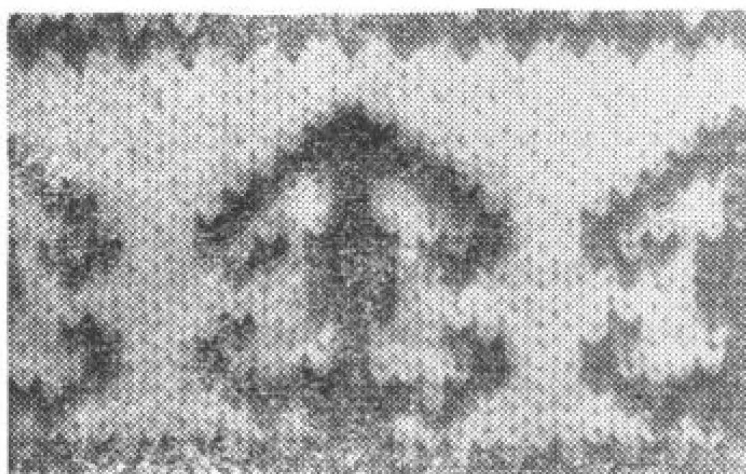
花边图案（3）



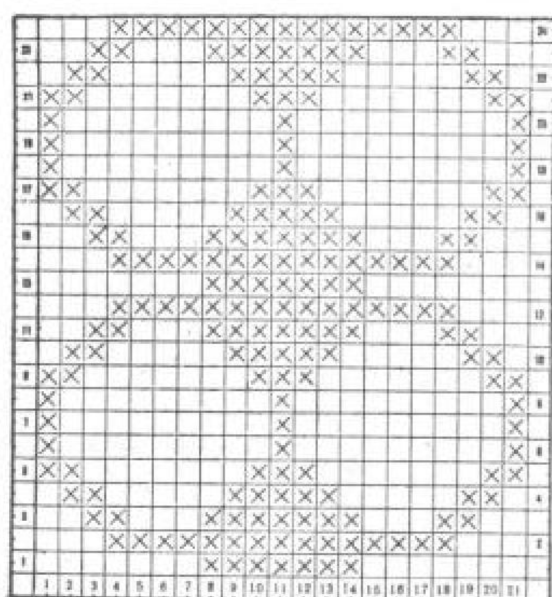


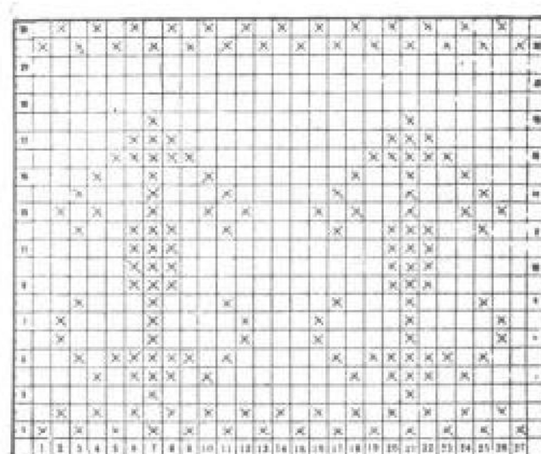
花边图案（4）



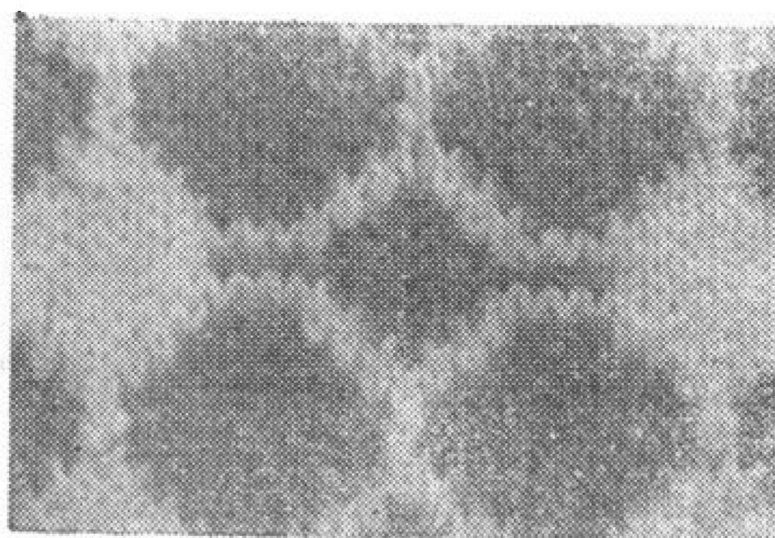


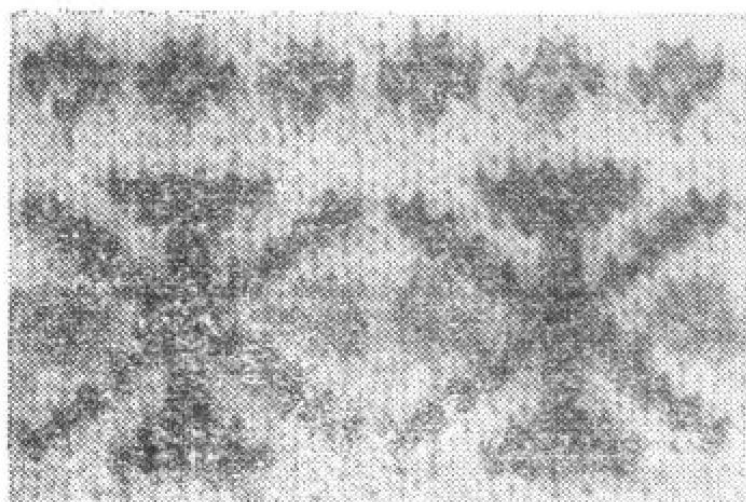
花边图案（ 5 ）



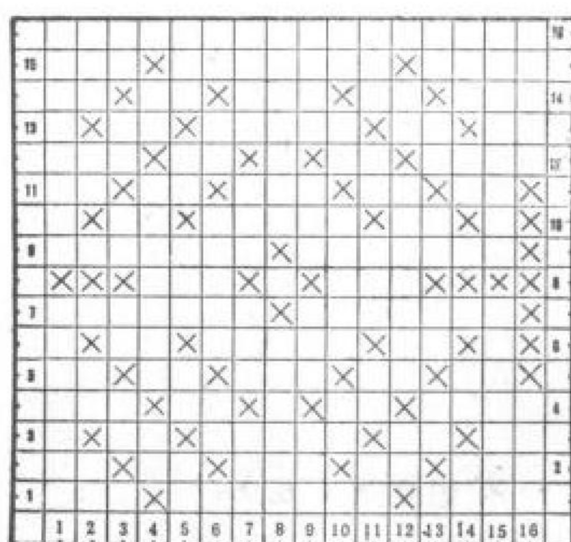


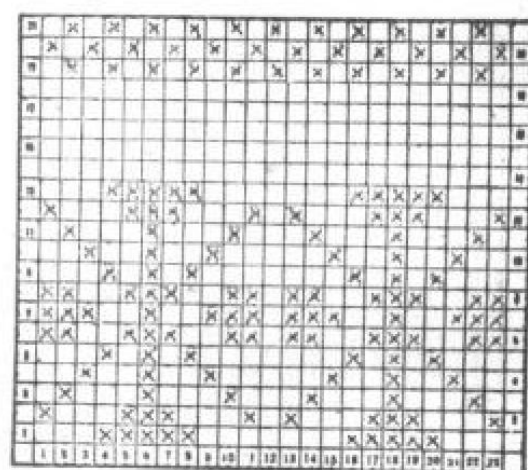
花边图案（ 6 ）



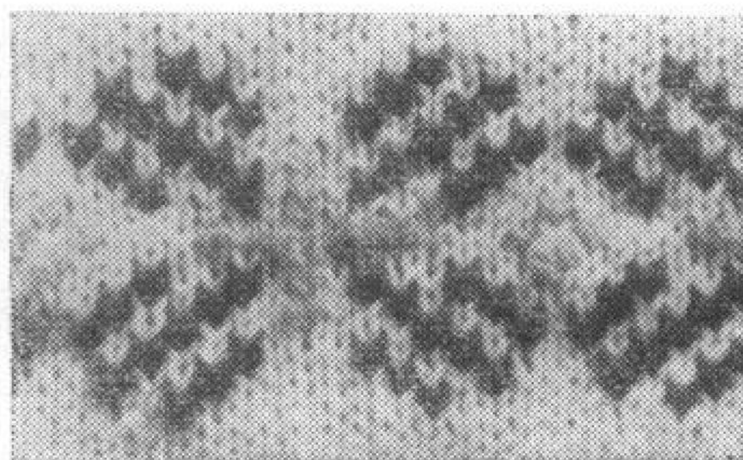


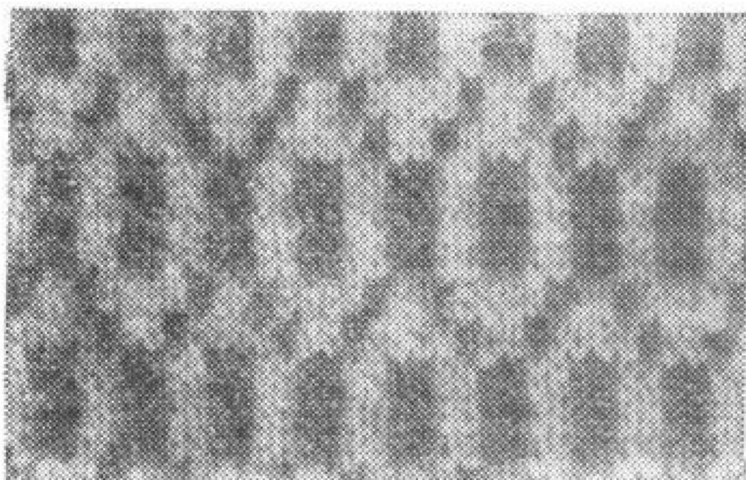
花边图案（ 7 ）



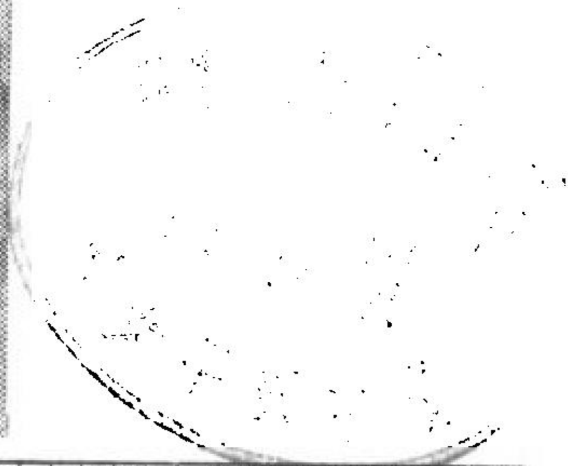


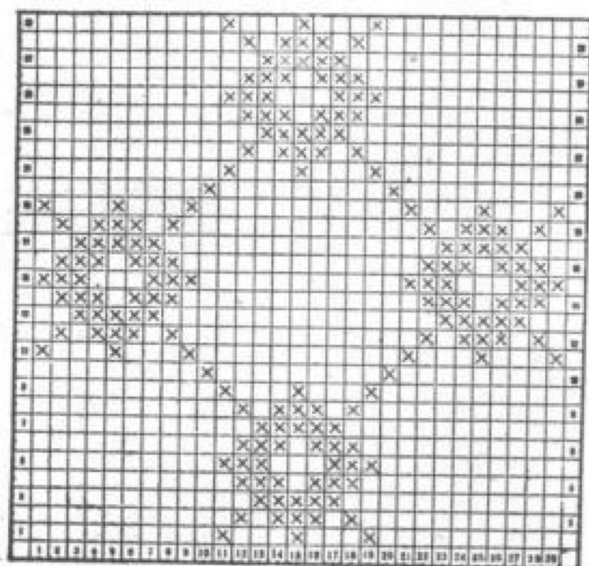
花边图案（ 8 ）





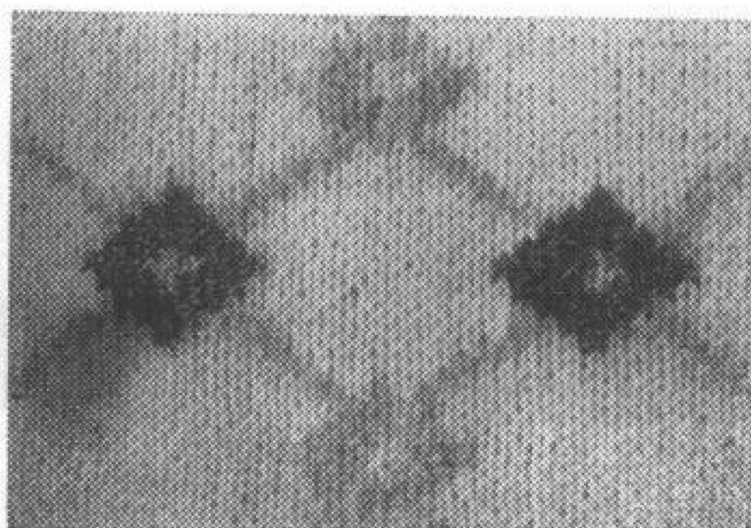
花边图案（9）

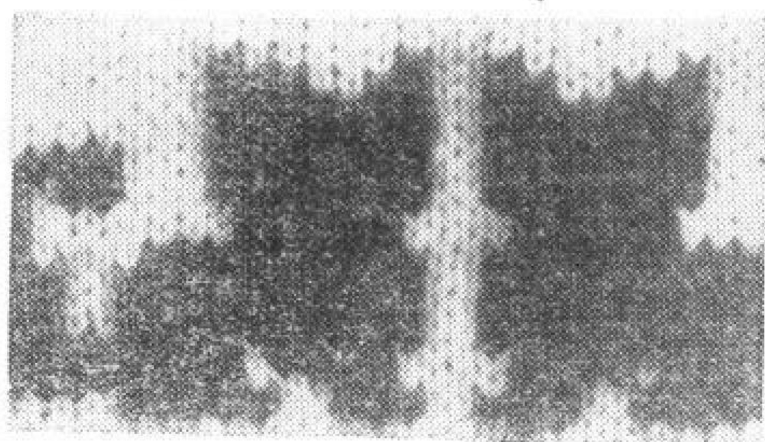




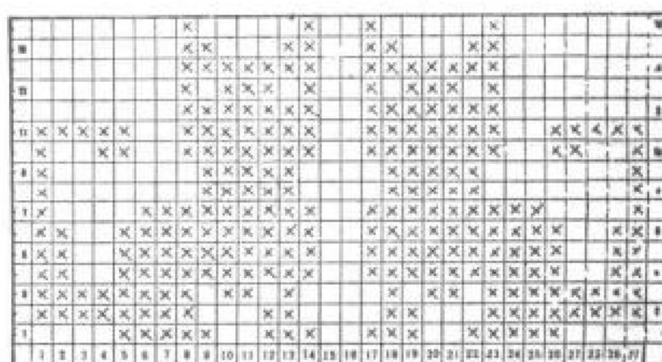


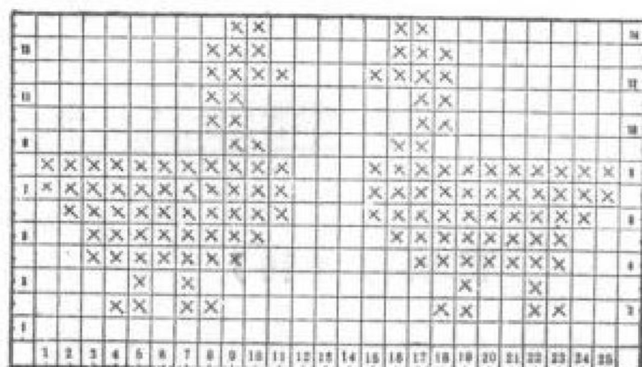
花边图案（10）



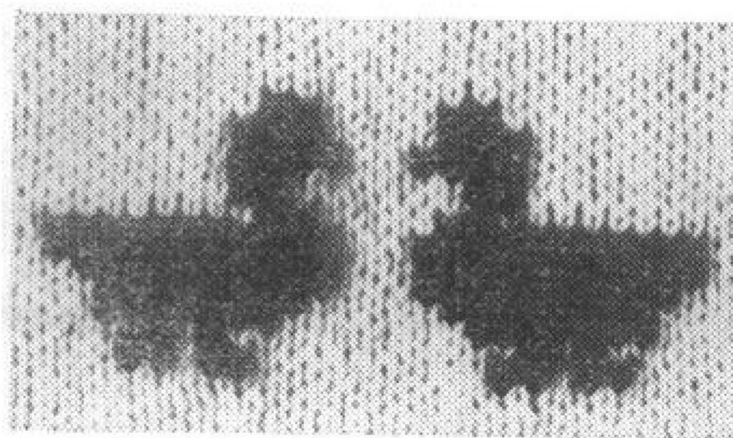


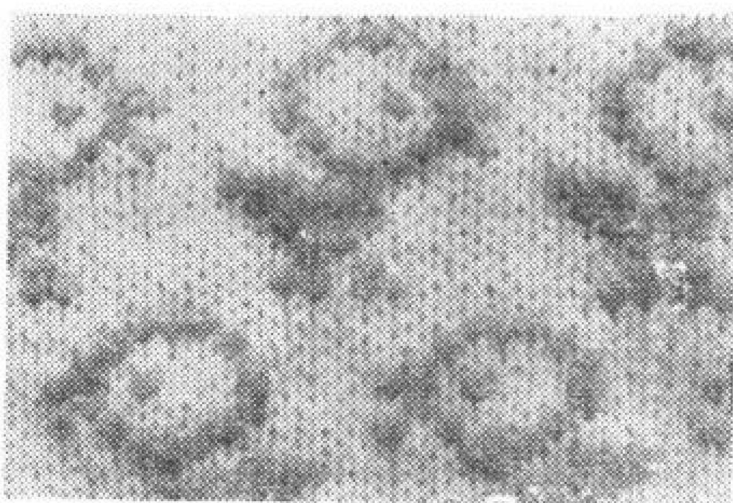
小猫图案



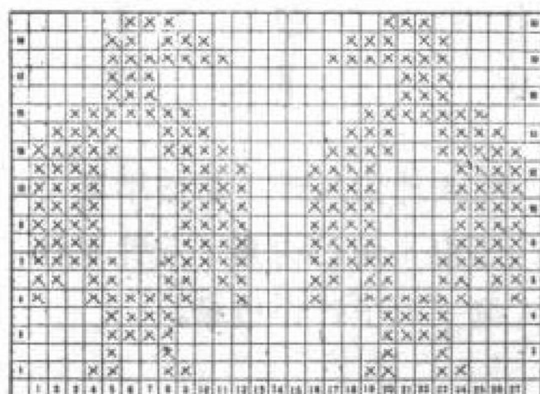


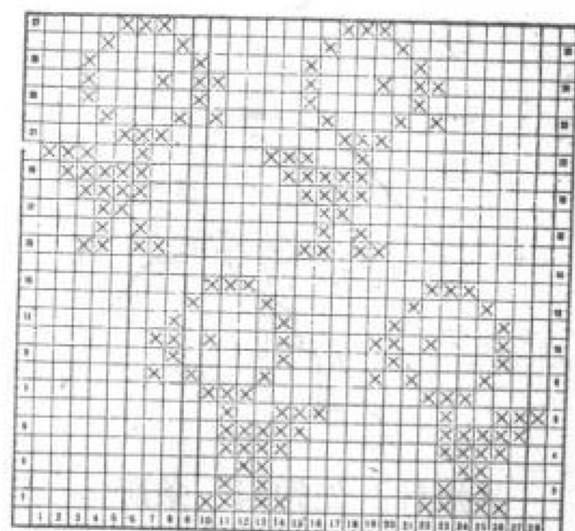
小鸭图案



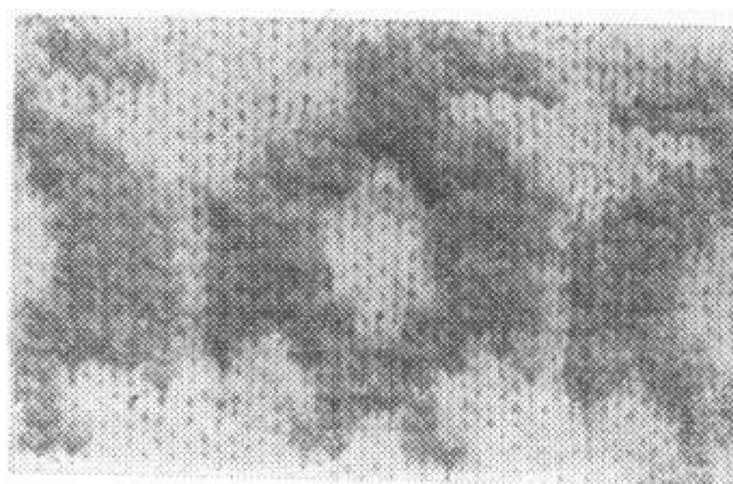


小鸡图案





企鹅图案

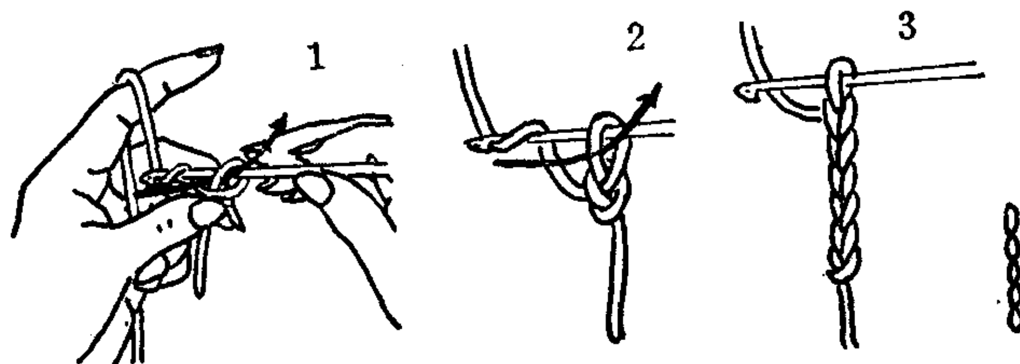


钩　针

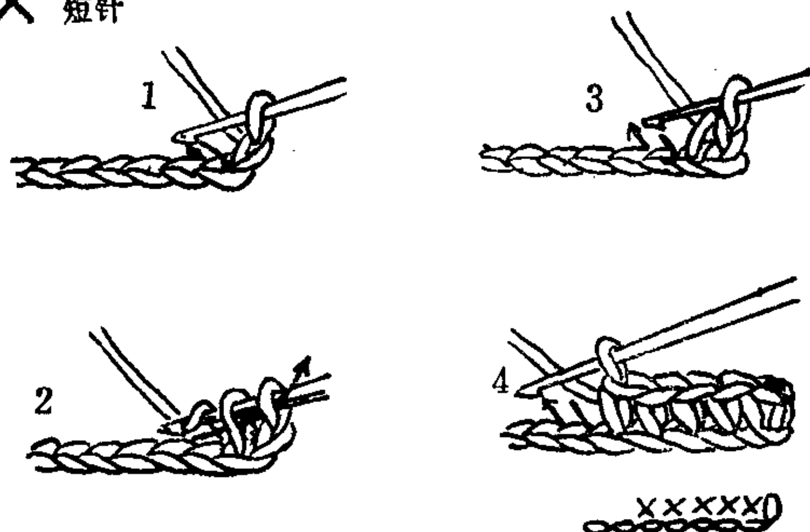
钩针花式的特点是结构紧密，平直不皱，花样繁多，结法简单，只要把几种基本针法掌握了，便能得心应手。

基本针法及符号

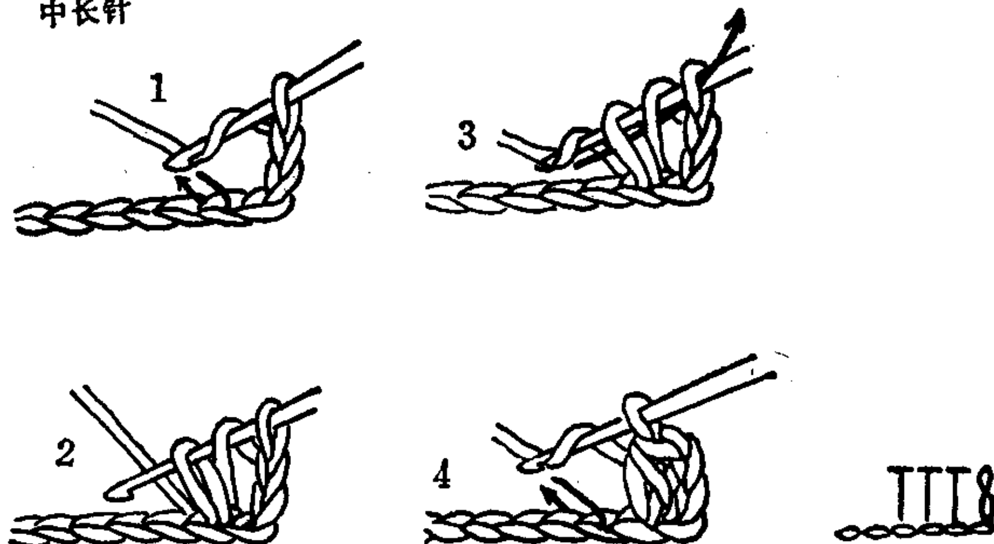
〔辫子针〕先在线头的一端作一活圈，套在针身上，然后伸针尖钩取线条，按图沿黑箭头抽出，反复钩编即成辫子条。



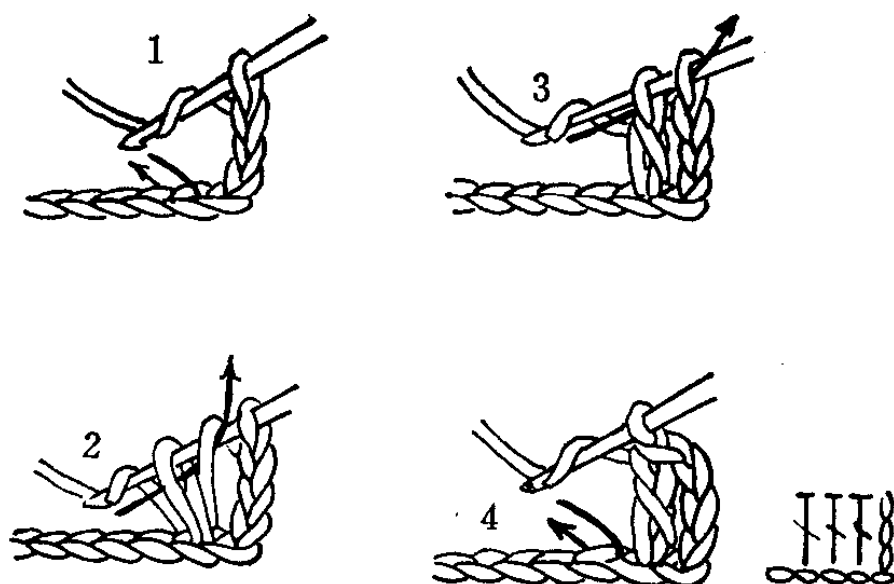
〔短针〕先钩编一条所需长度的辫子，随插针尖入辫子条的第三个活结，2针并作1针，即完成1短针的钩编。图中4是已钩编了5针短针，准备钩第六针的情形。编第二行时，须先钩编一辫子针作边缘。



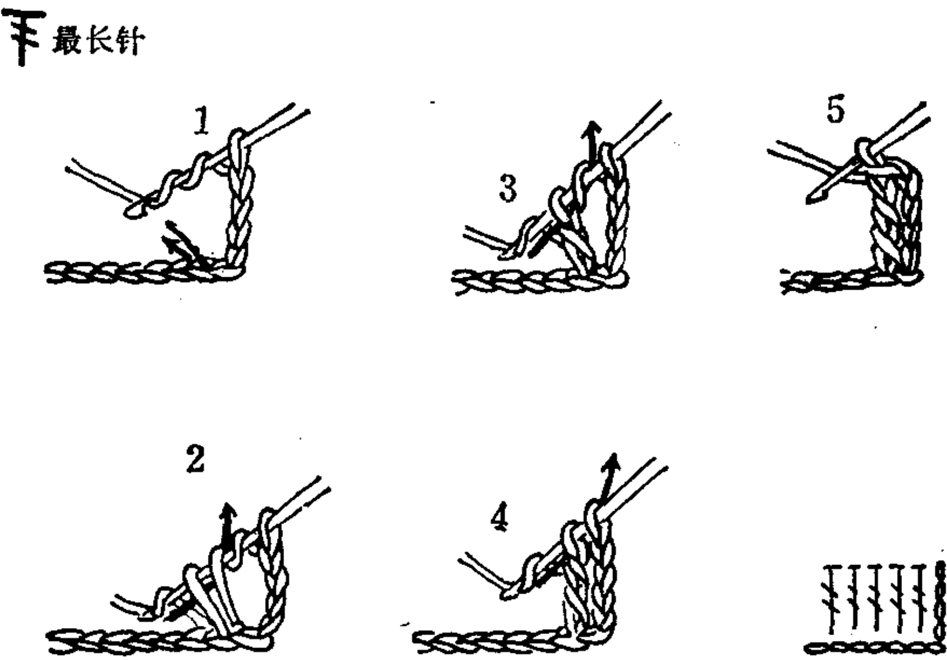
〔中长针〕先钩编一条所需长度的辫子，绕一圈线在针身上，随后在辫子的第四活结钩取线条，沿图中黑箭头指向抽出，3针并作1针，即完成1针中长针的钩编。图中4是已钩编了2针中长针、起钩第三针的情形。



〔长针〕先钩编一辫子条，绕一圈线在针身上，随后在辫子条的第五活结钩取前端线条，沿图示黑线条抽出，2针并作1针，即完成1针长针。图中4是已钩编了2针、起编第三针的情形。



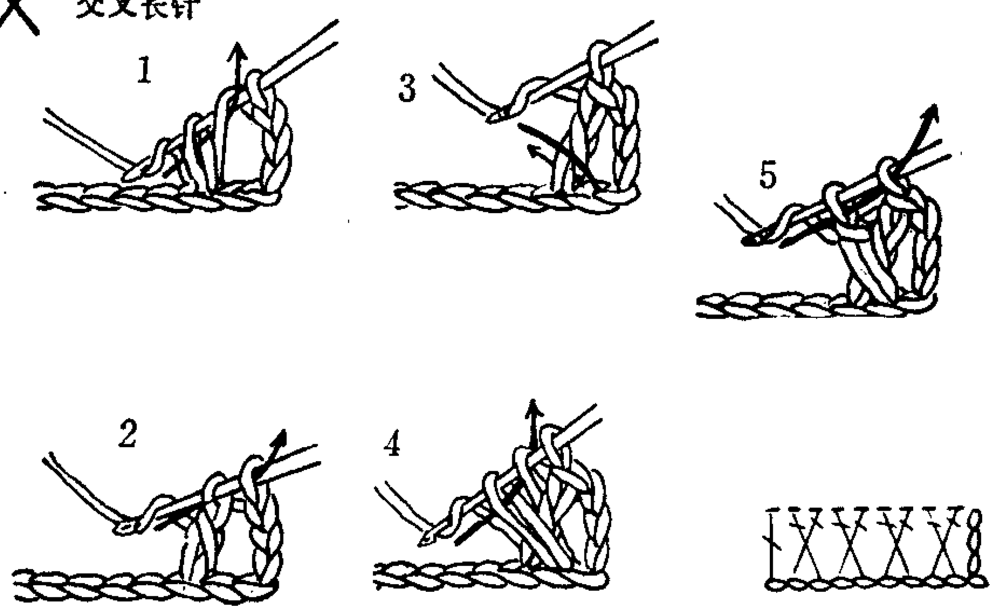
〔最长针〕与长针的钩编法相似，先绕二圈线在针身上，随后在辫子条的第六活结钩出线条，沿图示黑箭头抽出，续钩取前面线条，沿图中3黑箭头抽出，再钩取前面线条，2针并作1针，即完成1最长针。图中5是完成1针后，起编第二针的情形。



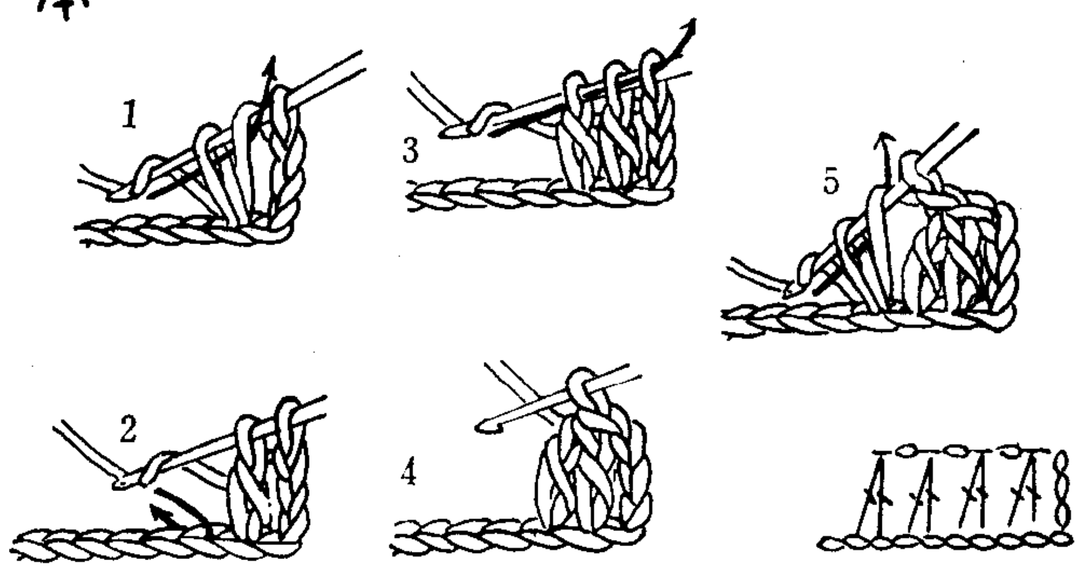
〔迭针〕一根辫子条钩成后，第二行再钩编辫子时，即以针尖插入第一行的辫子活结内，再沿黑箭头抽出，反复钩编即成相迭的辫子条。



〔交叉长针〕这是中间隔2针辫子、以4长针构成的一种针法。开始多钩4针辫子作边缘，再照图序钩编各长针。

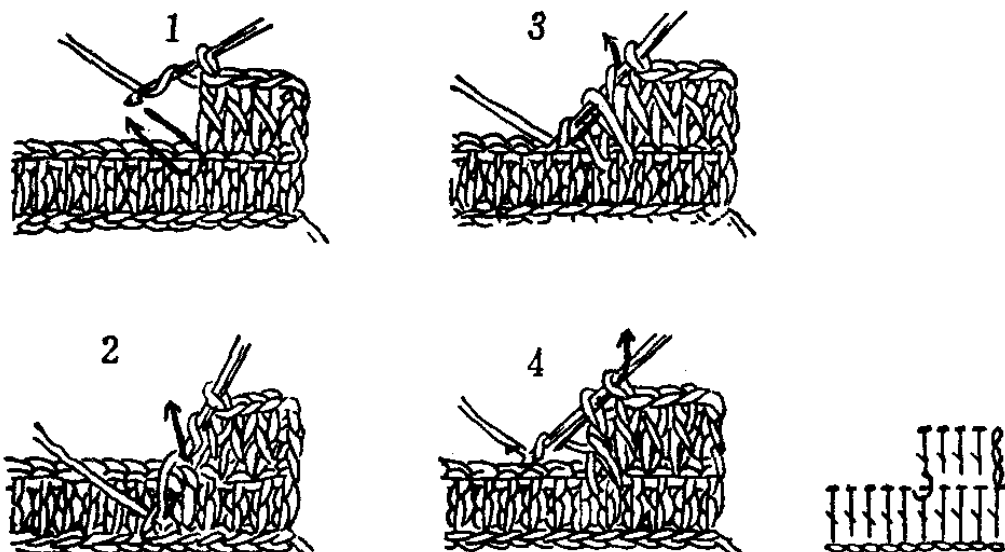


〔并合长针〕前一个符号是2针长针并合作1针的钩编法，如图中1、2所示；后一个符号是3针长针并合作1针的钩编法，如图中3、4所示。



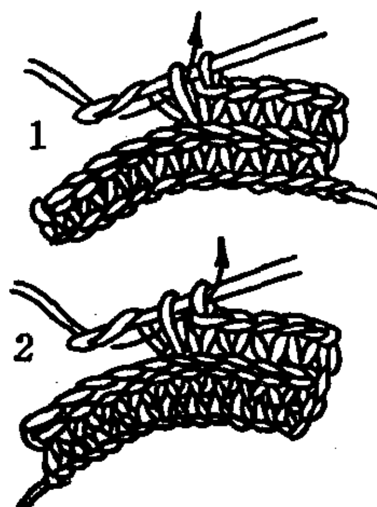
〔凸形长针〕这一针法与长针编法相同，所差的是针尖不插入前行顶上一孔，而是插到前行面上一针上，从颈部下挑起，如图所示。

凸形长针



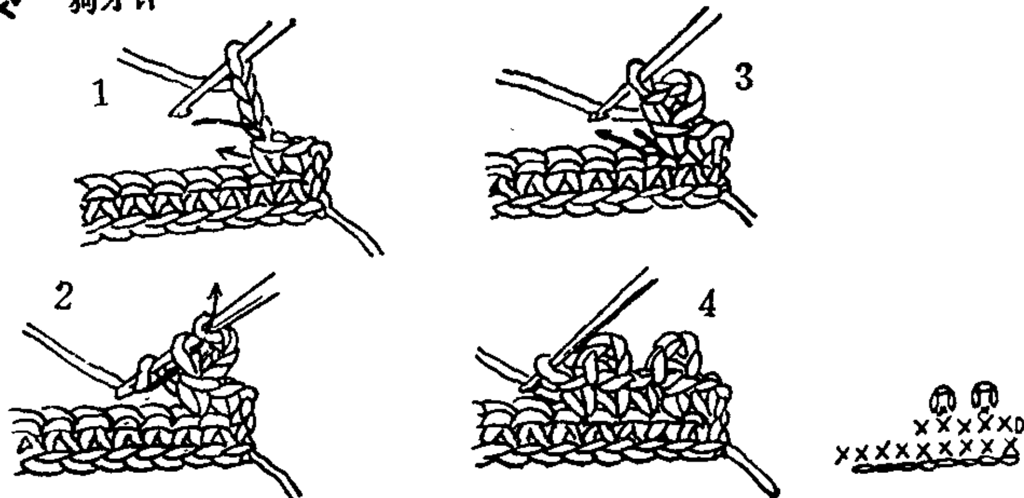
〔辫子短针〕与短针的钩编方法完全相同，只是每次钩编第二行时，要由前一行外方插针钩编，即能使辫子条纹在隔一行现出。

辫子短针



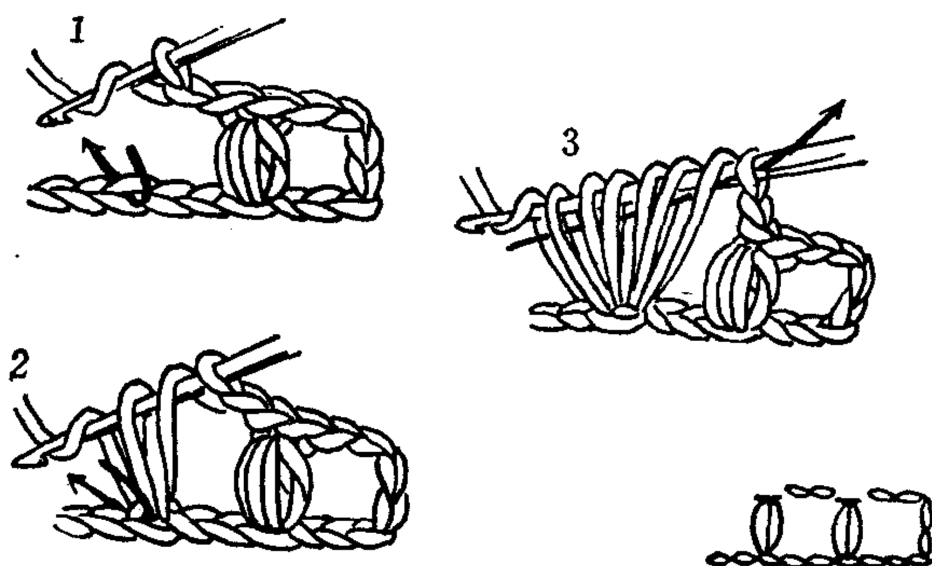
〔狗牙针〕在编织物上先钩1短针，3辫子针，回到第一针中钩出1针；再并合钩编1针，2针短针，即完成一狗牙针。图中4是已完成2针、起钩第三针的情形。至于一狗牙相隔短针多少，可自由变更。

狗牙针



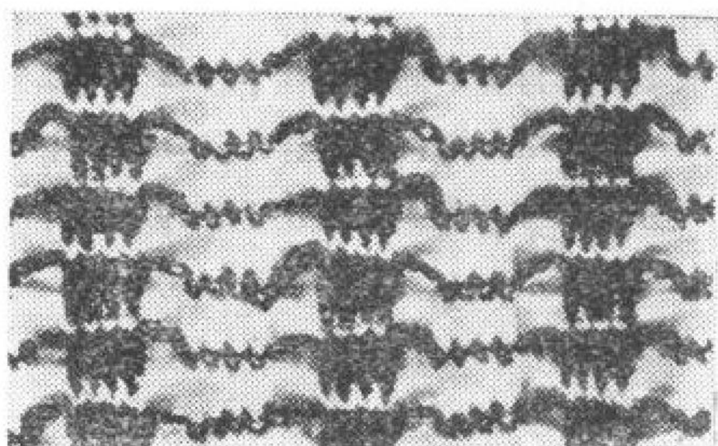
〔枣子针〕先钩编所需长度的辫子，并多钩3针边缘，随绕一圈线在针上，插入辫子的第五活结钩取1针，再绕一圈线在针上，插入同一孔中钩取1针，这时针身上共有5圈，然后把各圈钩并1针，继续钩编辫子至所需距离，再钩编第二个枣子。图中3是已钩编了3针、起钩第四针的情形。

枣子针



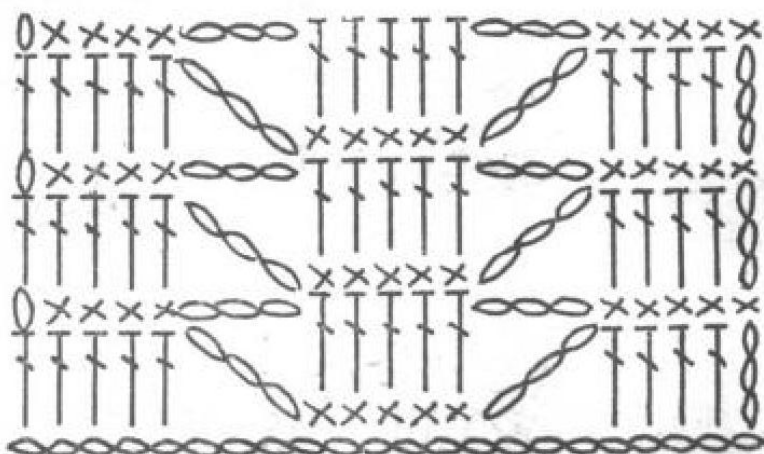
钩针花式

钩针花样一般都要先钩一条辫子作底针。这里共介绍48种花样，供选择参考。

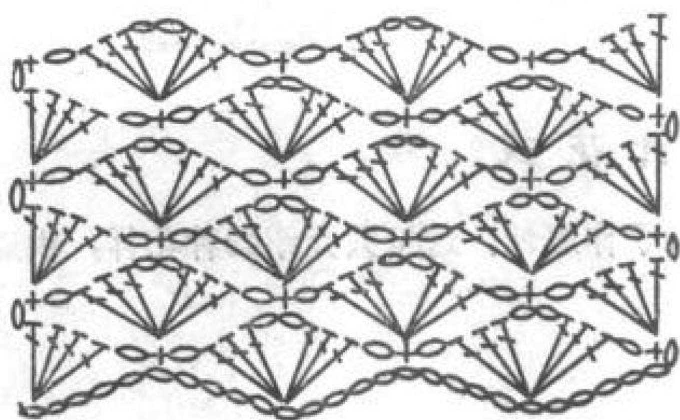


双色微波形

以 8 针、2 行为一花式单位。用淡、深两色(各一行)钩编。



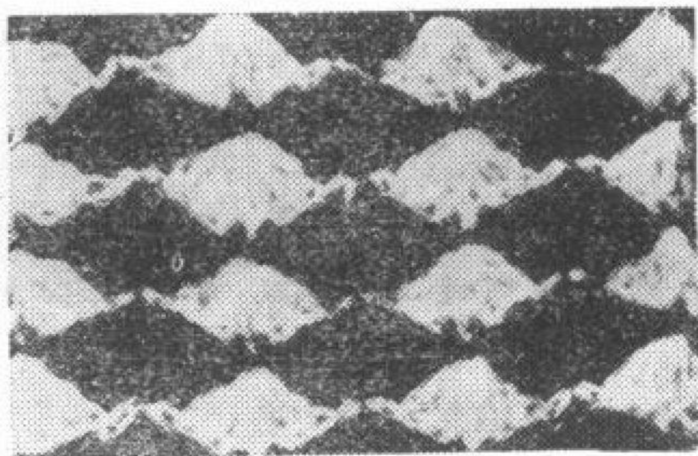
针法：5 长针，3 辫子针，5 短针，3 辫子针。

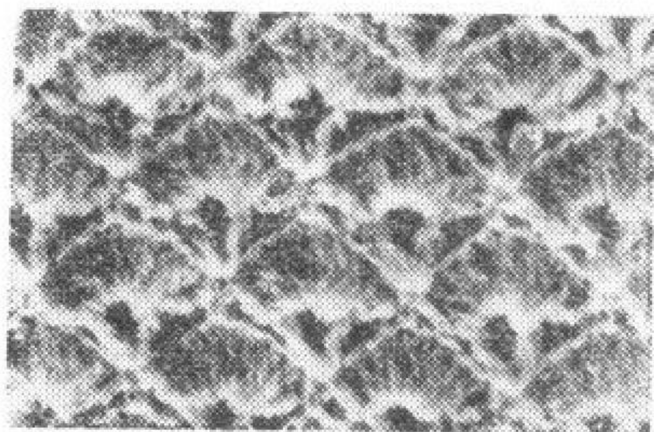


针法：短针，长针，辫子针。

双色鱼鳞花

以11针、2 行为一花式单位。用深、淡两色（各一行）钩编。

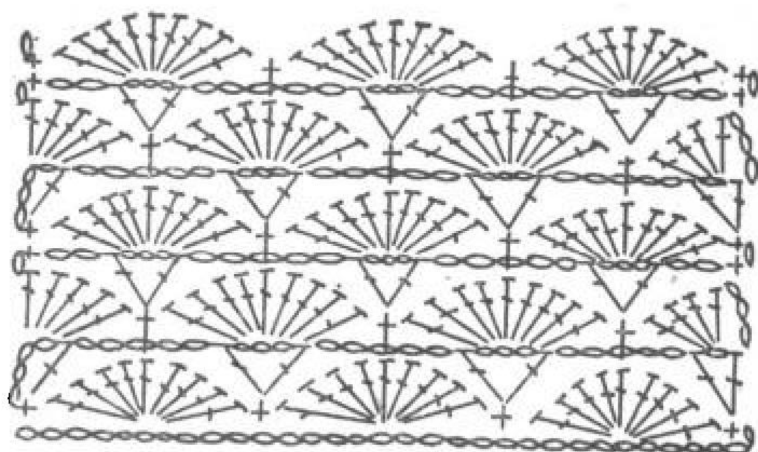


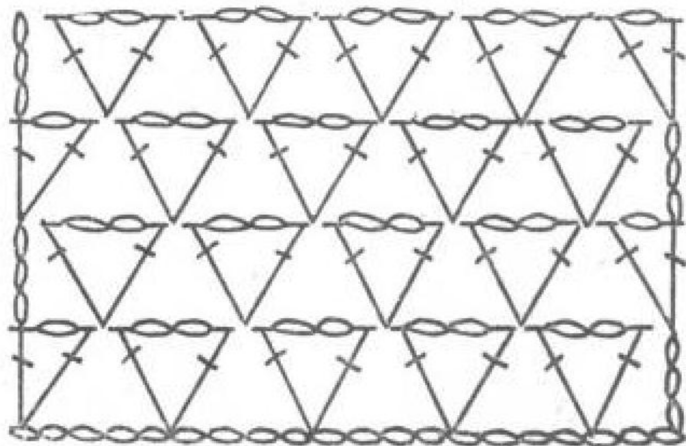


扇子花

以10针、2行为一花式单位。

针法：短针，长针，辫子针。

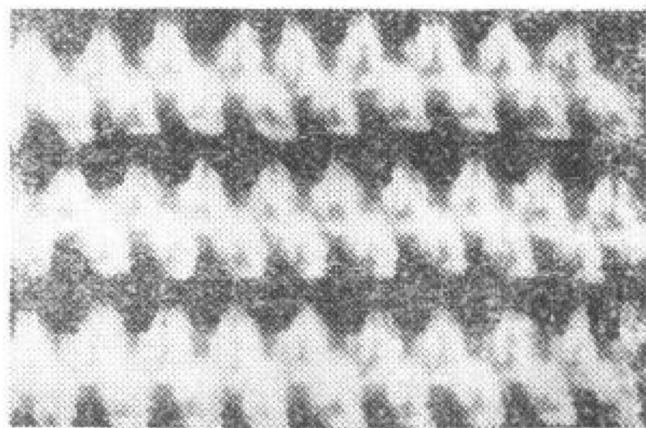


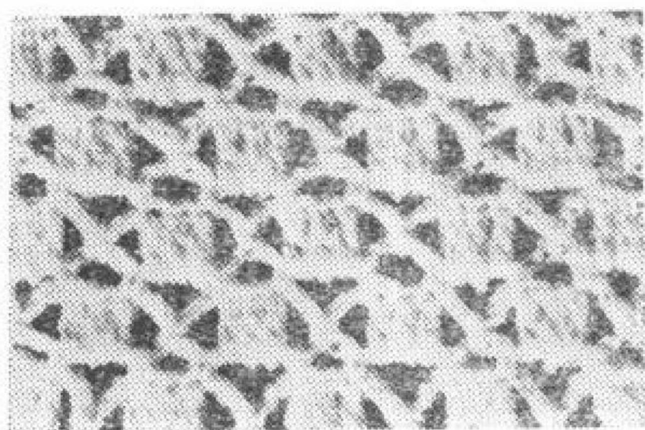


针法：长针，辫子针。

三色玉米花

以4针、3行为一花式单位，用深绿、淡黄和白色（各一行）相交钩编。

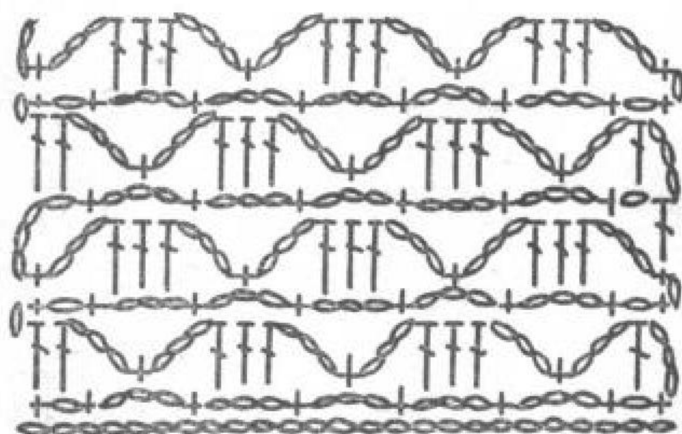


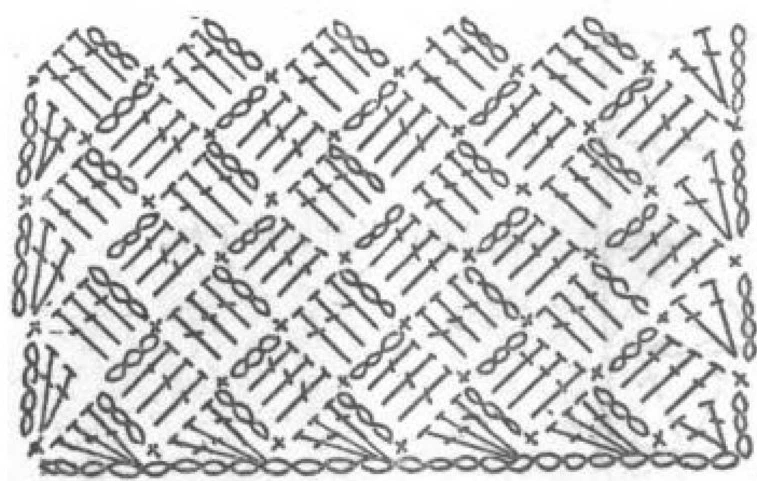


连环方块花

以 8 针、2 行为一花式单位。此花样适宜春秋天气钩编女式套衫、童装及冬季钩编围巾等。

针法：短针，辫子针，长针。

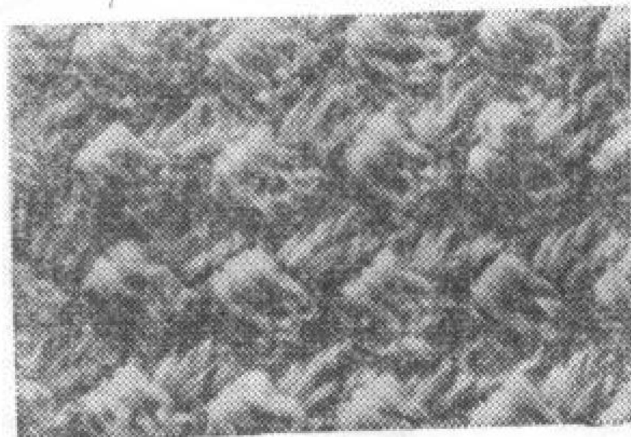


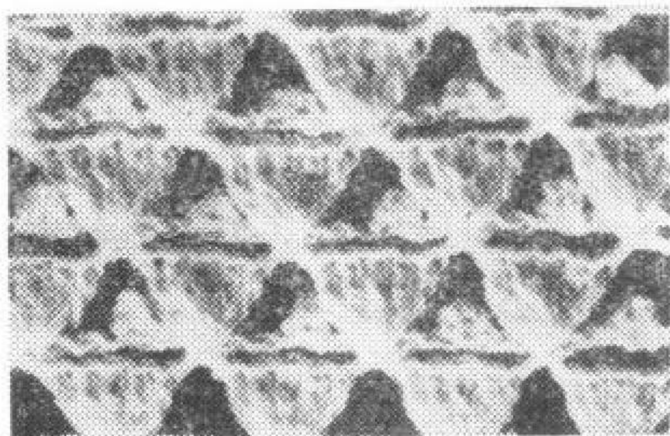


针法：3 长针，1 短针，3 针辫子。

芦 扉 花

以 7 针、2 行为一花式单位。第三行向左钩编，方法同第二行。

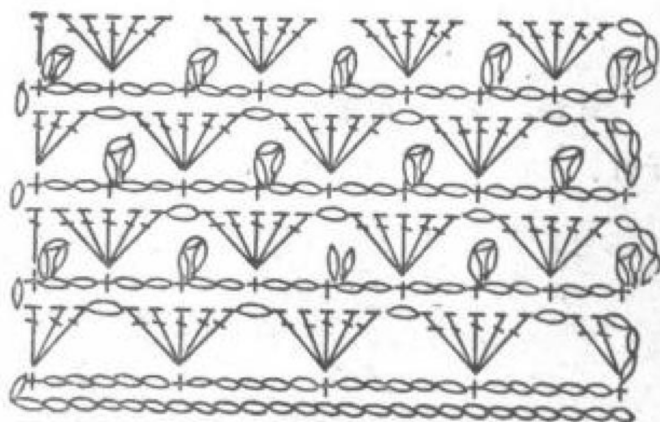




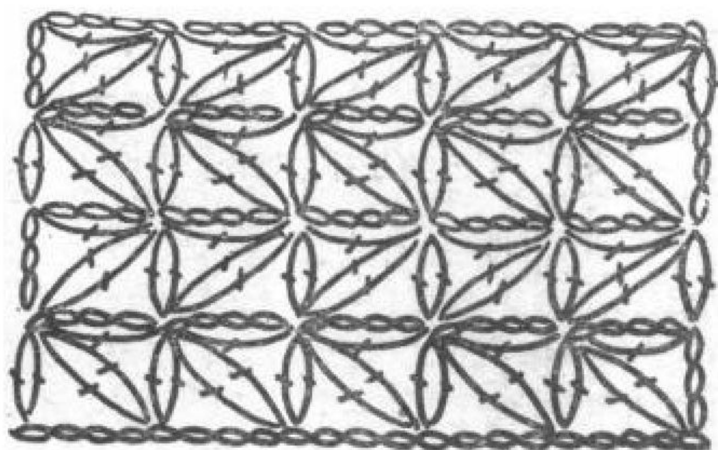
水浮莲花

以 6 针、3 行为一花式单位。

此花样适宜钩女式套衫或童装等。



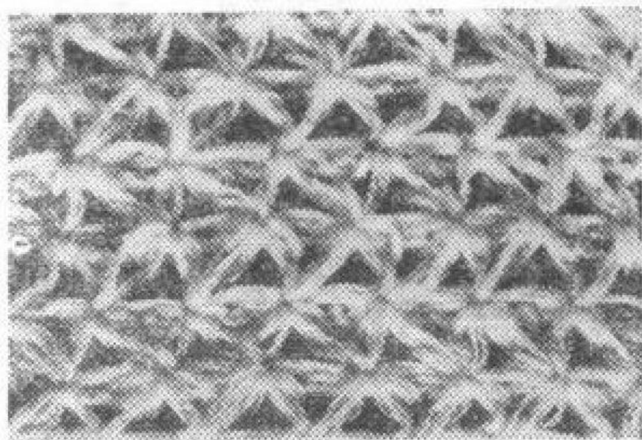
针法：短针，辫子针，长针。

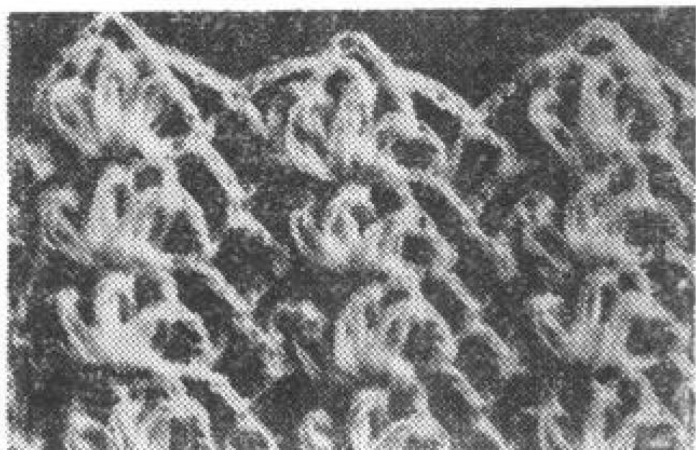


针法：辫子针，长针。

洋 兰 花

以 4 针、1 行为一花式单位。

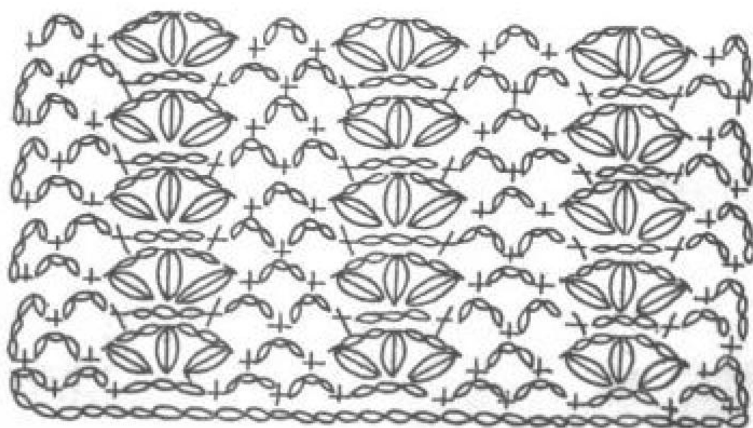


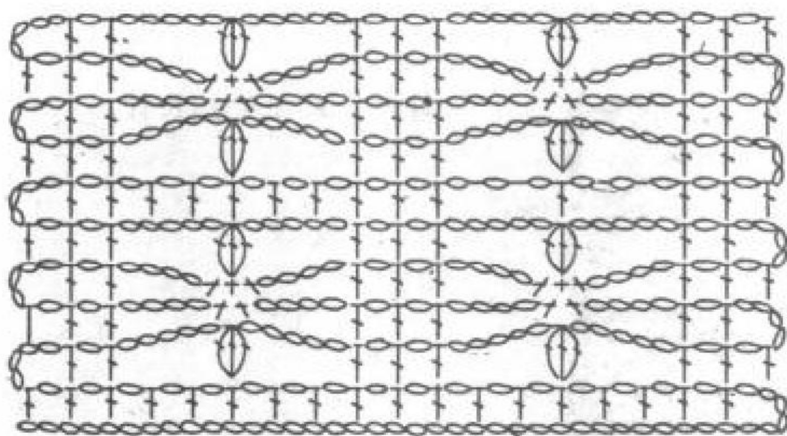


枸杞子花

以 8 针、2 行为一花式单位。

针法：短针，辫子针，枣子针。



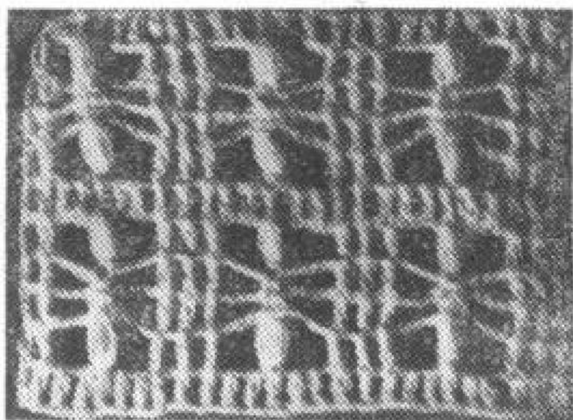


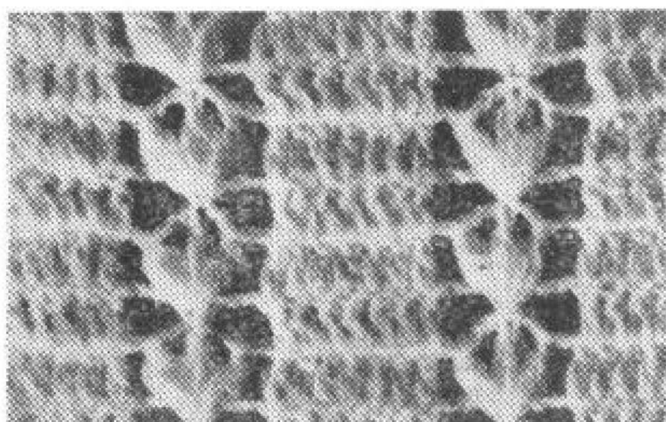
针法：长针，辫子针，枣子针，短针。

蜻 蜓 花

以16针、5 行为一花式单位。

此花样用途很广，可钩各种女式服装、童装外衣以及冬季大型围巾等。

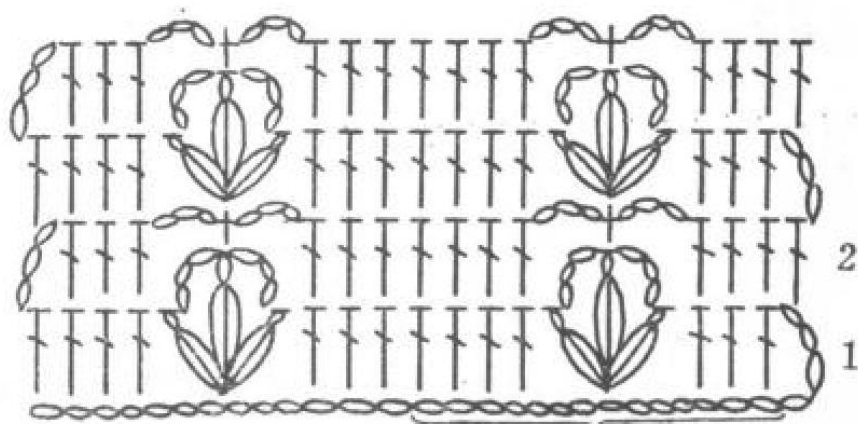


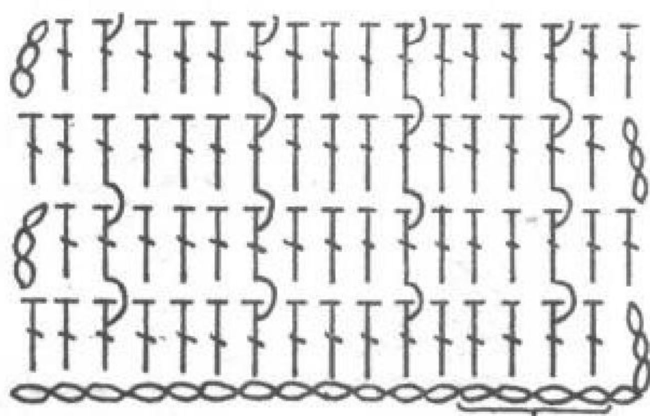


夹竹桃花

以14针、2行为一花式单位。

针法：辫子针，长针，短针，枣子针。



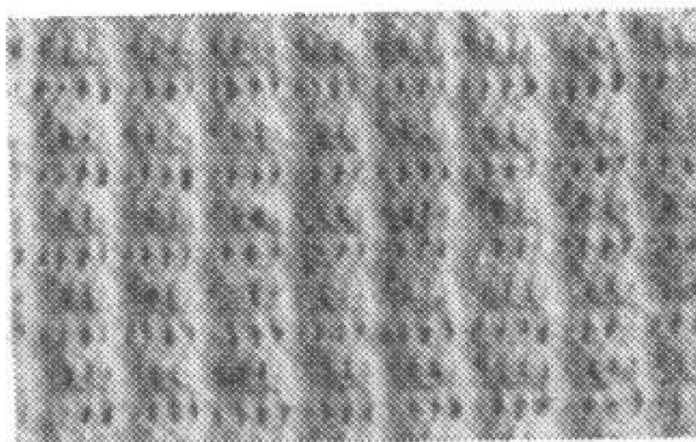


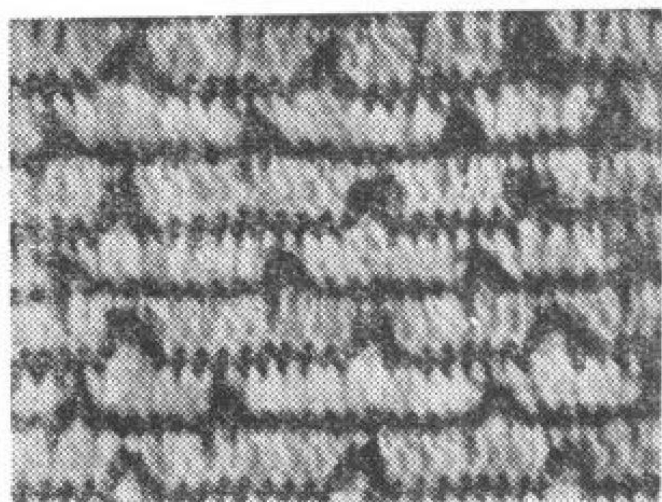
针法：辫子针，长针，凸形长针。

凸 条 花

以4针、2行为一花式单位。

此花样用途较广，可以钩男式背心、女式背心、童装套衫等。



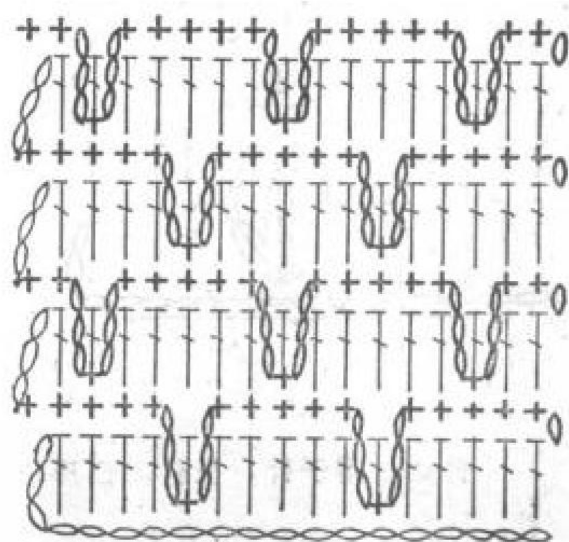


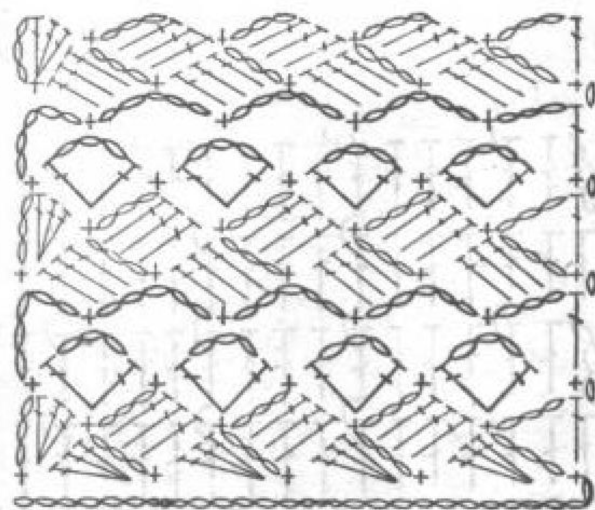
双色海鸥花

以6针、2行为一花式单位。用两色线相交钩编。

针法：长针，短针，辫子针。

此花样适宜钩编女式背心或童装等。



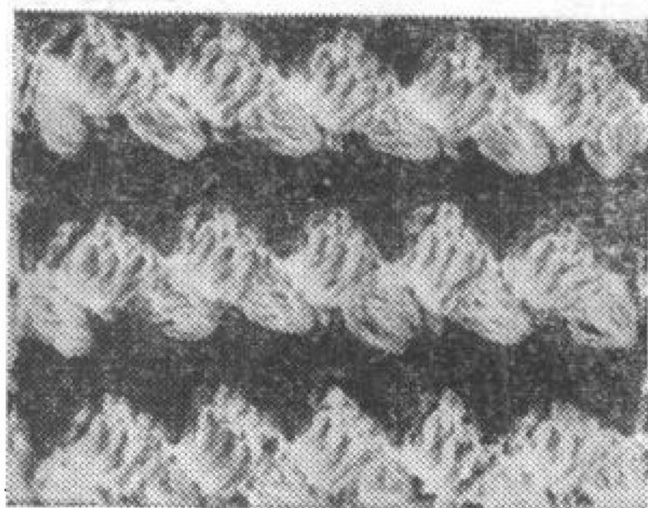


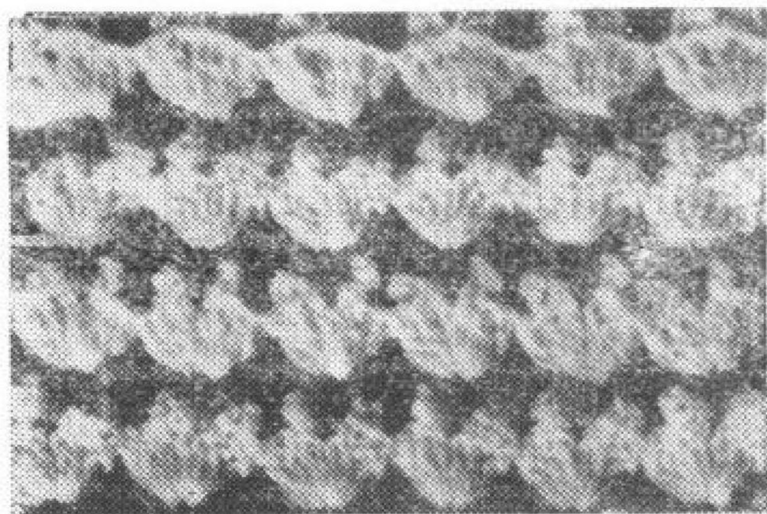
双色飞蝶

以7针、4行（每2行换1色）为一花式单位。

针法：长针，辫子针，短针。

此花样适宜钩编各种女式服装。



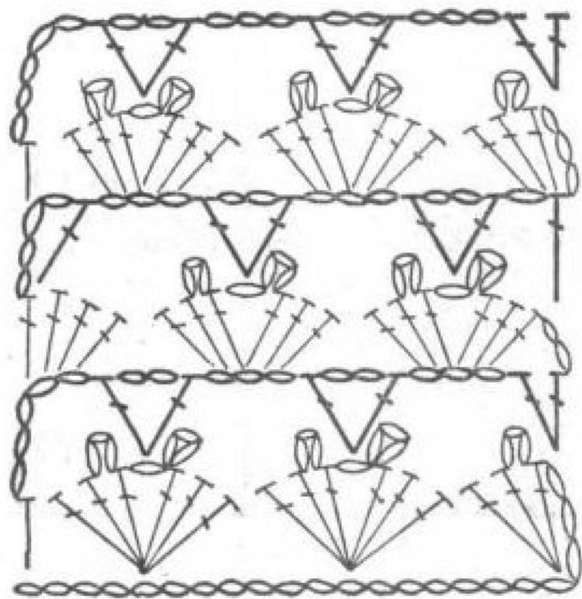


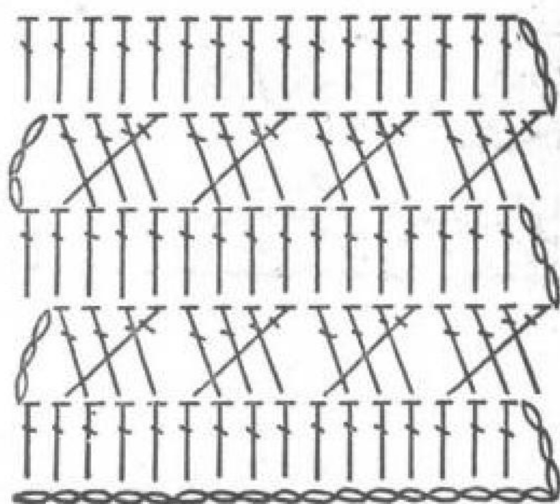
双色蚕豆花

以7针、2行（1行深1行淡）为一花式单位。

针法：长针，辫子针，狗牙针。

此花样适合钩女式开衫或童式开衫。



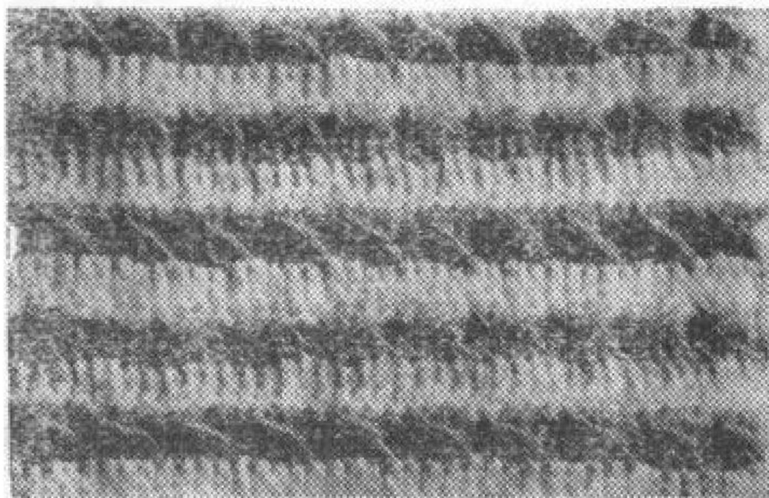


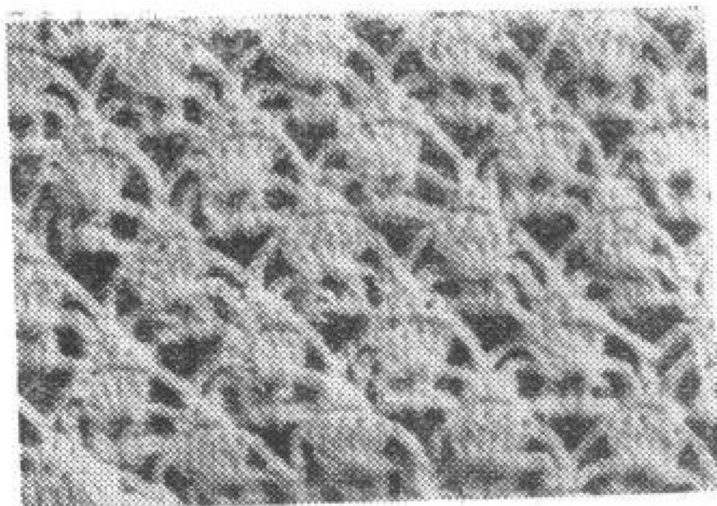
双色绞丝花

以4针、2行为一花式单位。第一行淡色，第二行深色，交叉钩编。

针法：长针，交叉长针。

此花样美观而编法简易，适宜钩编三角围巾、女式背心、童装等。



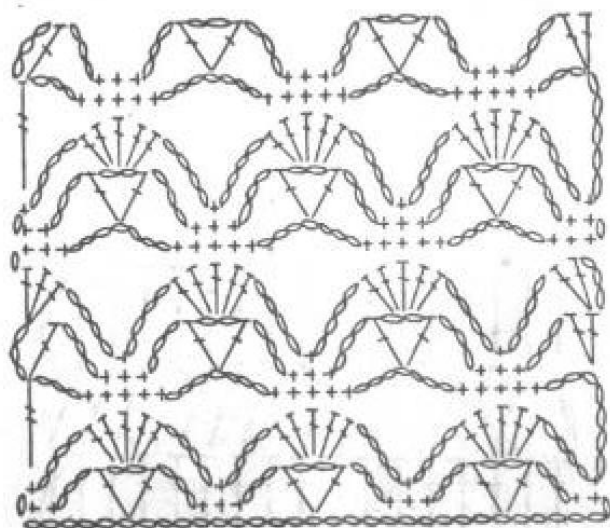


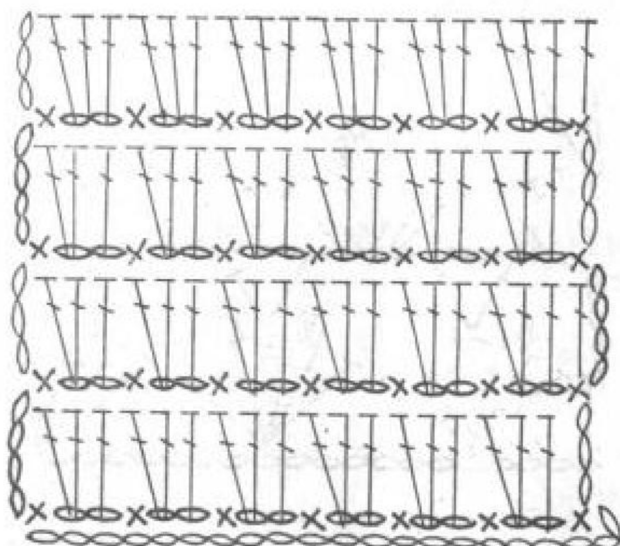
聚 宝 盆

以14针、 3行为一花式单位。

针法：辫子针， 短针，长针。

此花样很省线， 适宜钩初夏季节的服装。



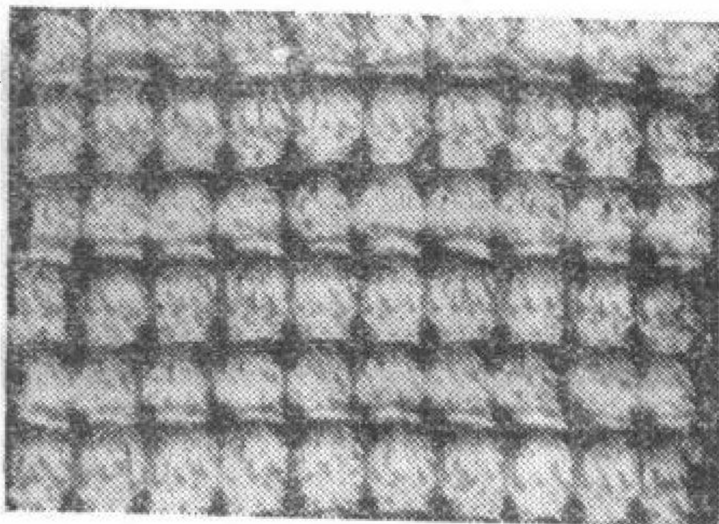


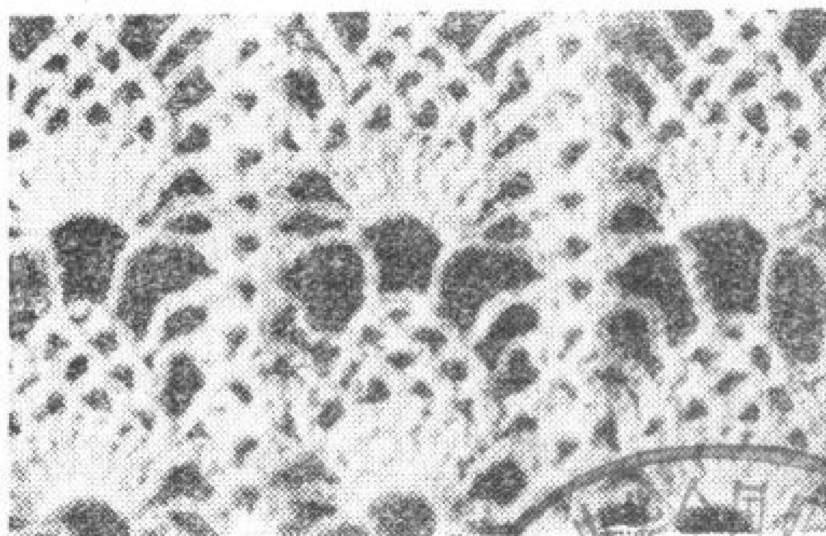
双色黛黛花

以3针、2行为一花式单位。可用大红配白色（各一行）镶嵌。

针法：长针，短针，辫子针。

此花样正反面相同，适宜钩编围巾及春、秋服装。



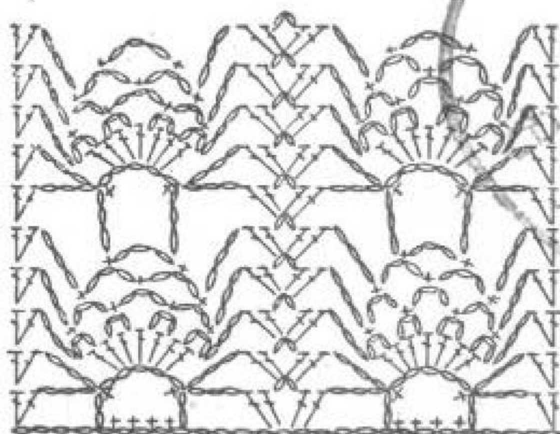


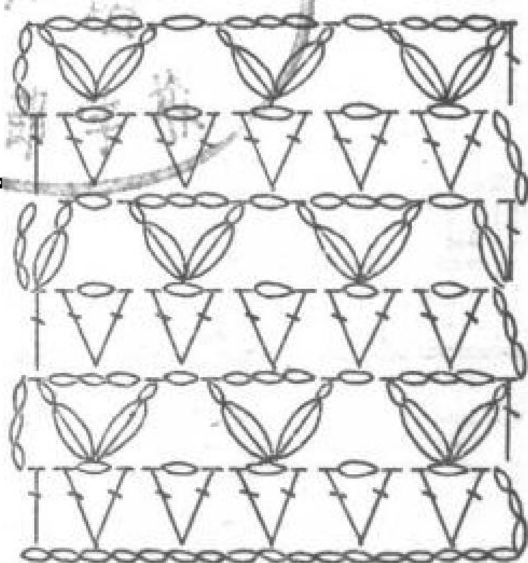
波 萝 花

以14针、7行为一花式单位。

针法：辫子针，短针，长针。

此花样可以钩围巾或背、秋女式开、套衫等。



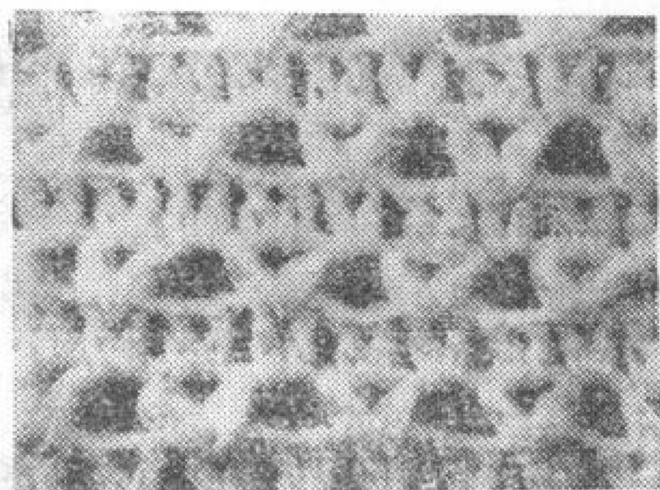


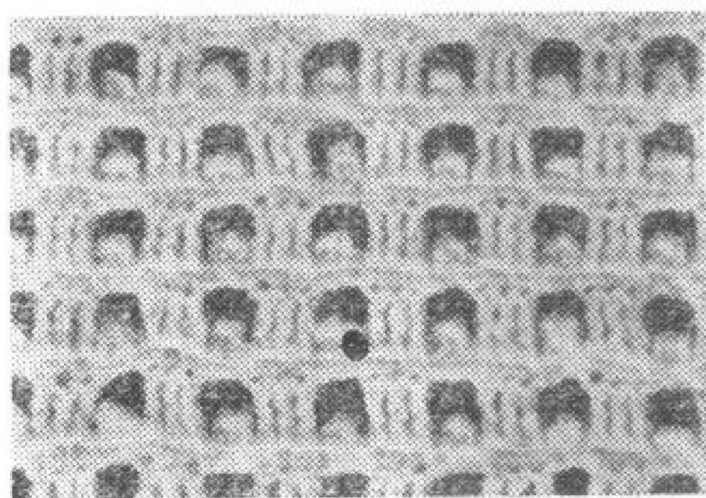
幼 苗 花

以5针、3行为一花式单位。

针法：辫子针，长针，枣子针。

此花样最适宜钩婴孩童装。



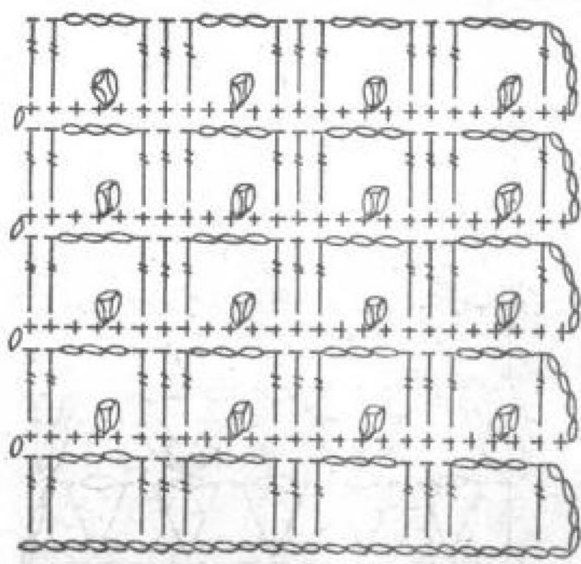


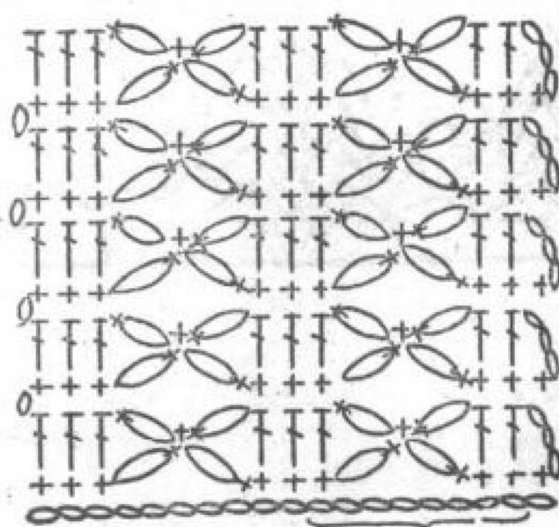
鸽笼花

以8针、 2行为一花式单位。

针法：短针，辫子针，狗牙针，最长针。

此花样适宜钩编童装或围巾等。



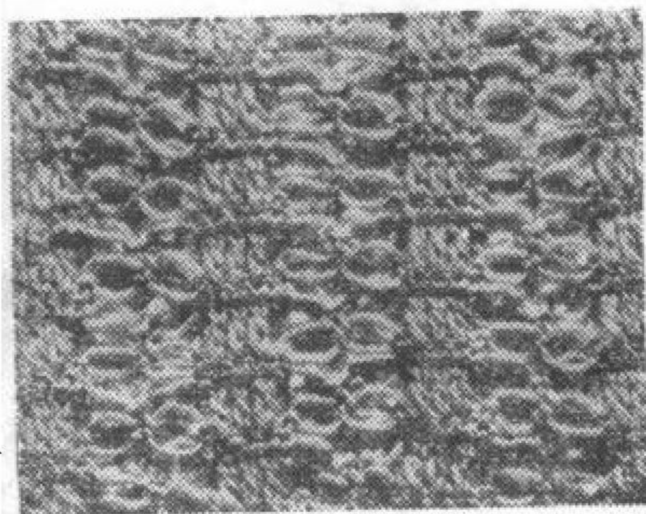


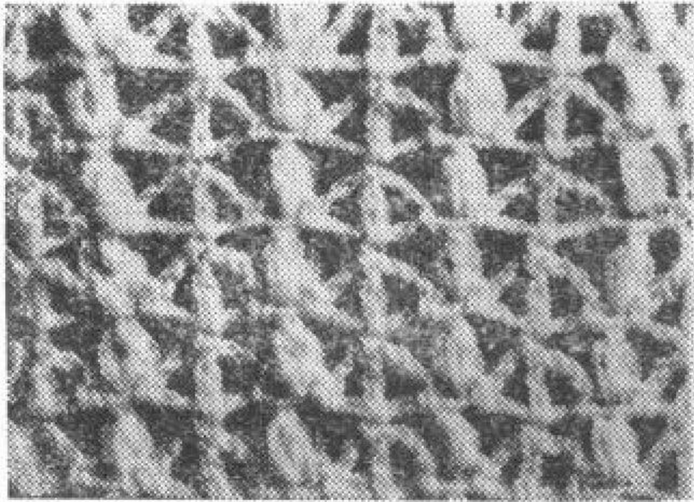
小蝴蝶

以8针、2行为一花式单位。

针法：长针，辫子针，短针，金钱针（金钱针见金钱花图解）。

这块花样适合钩冬季围巾或女式套衫等。



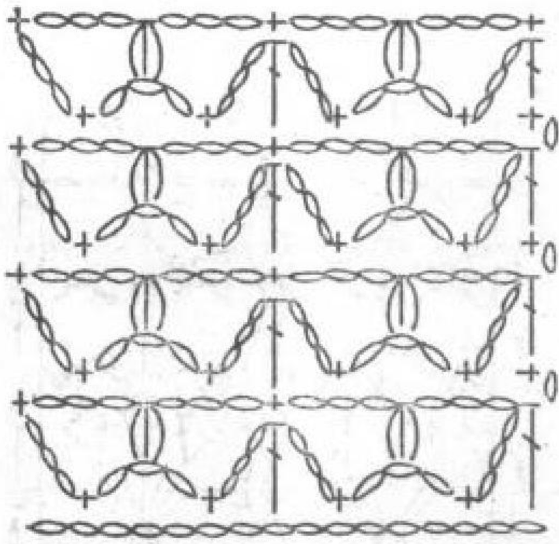


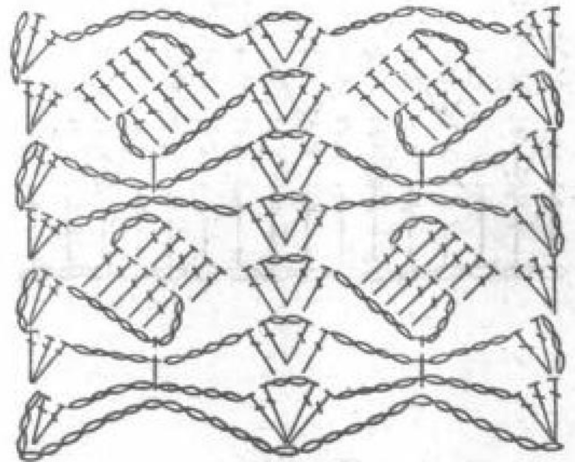
万年青花

以12针、2行为一花式单位。

针法：长针，辫子针，短针，枣子针。

此花样适宜钩女式背心或冬季围巾。



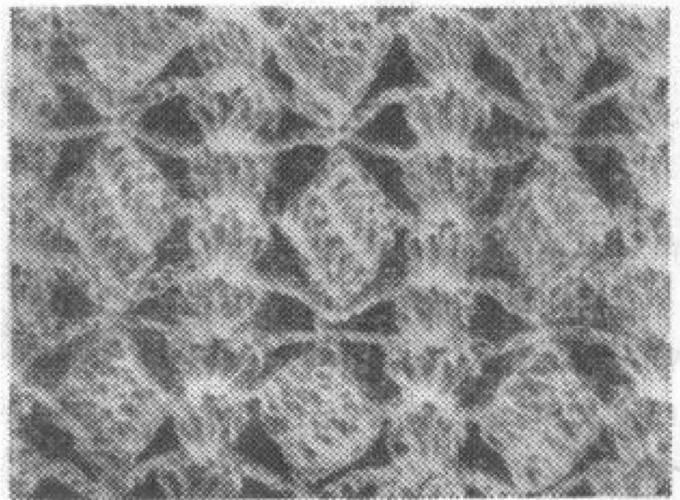


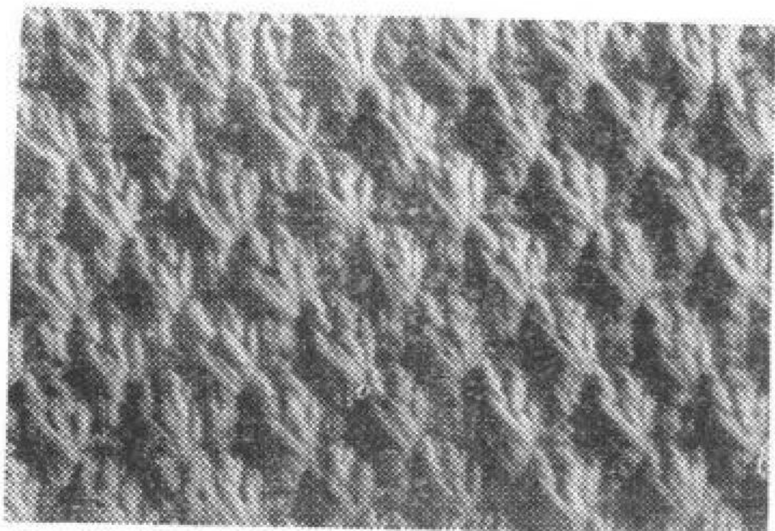
梭子块花

以12针、4行为一花式单位。

针法：长针，辫子针，短针。

此花样美观别致，适宜钩女式服装或围巾。



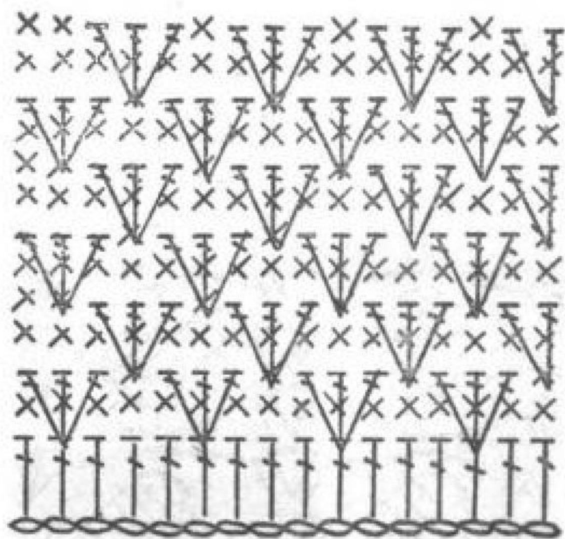


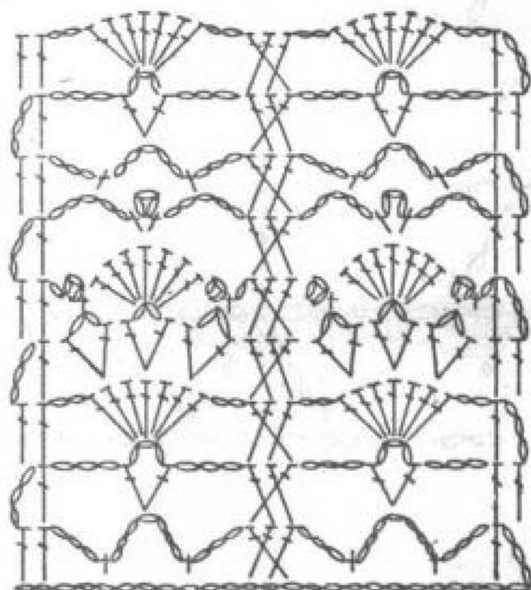
莲蓬花

以4针、2行为一花式单位。

针法：长针，短针。

此花样厚实，可钩编儿童外衣。



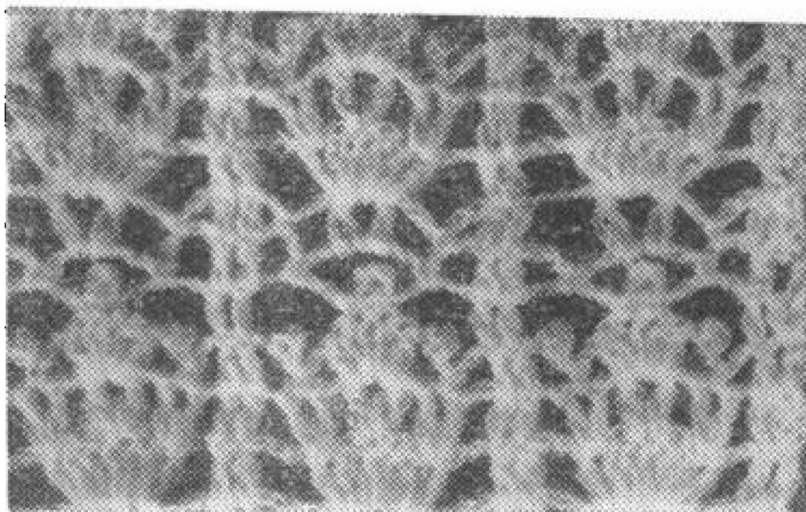


牡丹花

以16针、6行为一花式单位。

针法：长针，辫子针，短针，交叉长针。

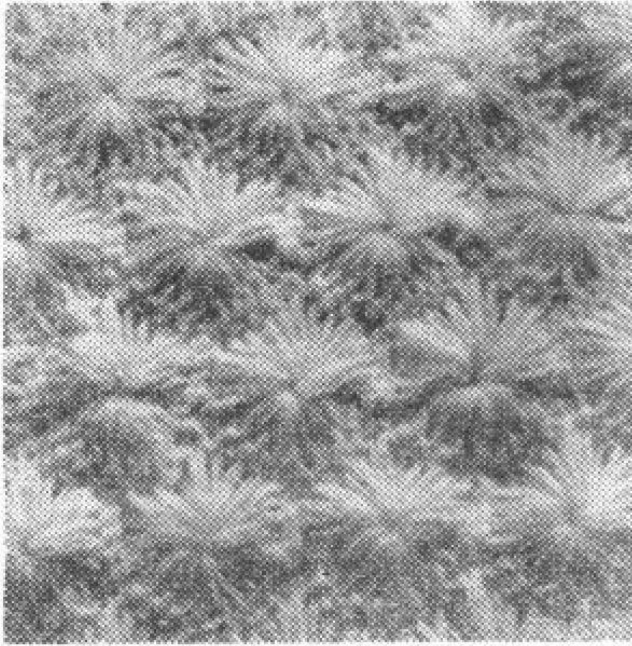
此花样美观大方，用途极广，可钩各种服装，也可用纱线钩床罩、枕套、窗帘、台布等。

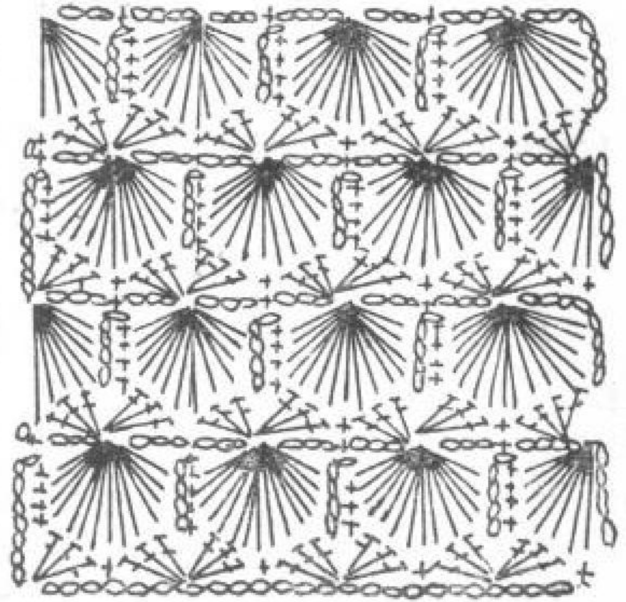


野 菊 花

以7针、2行为一花式单位。

针法：短针，长针，辫子针，针圈拉长并缩。

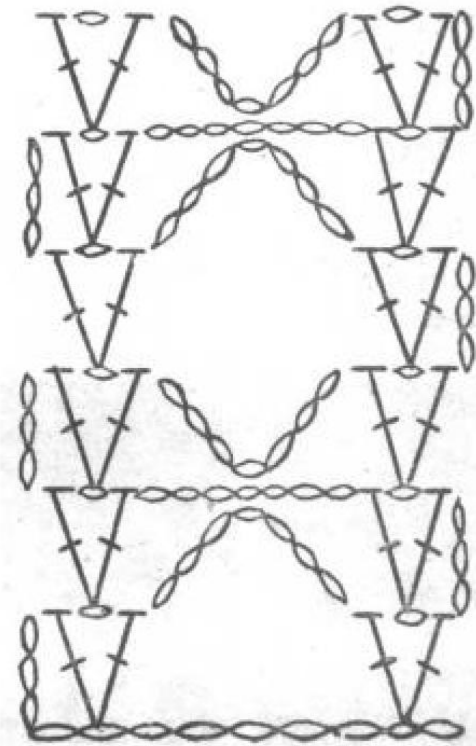


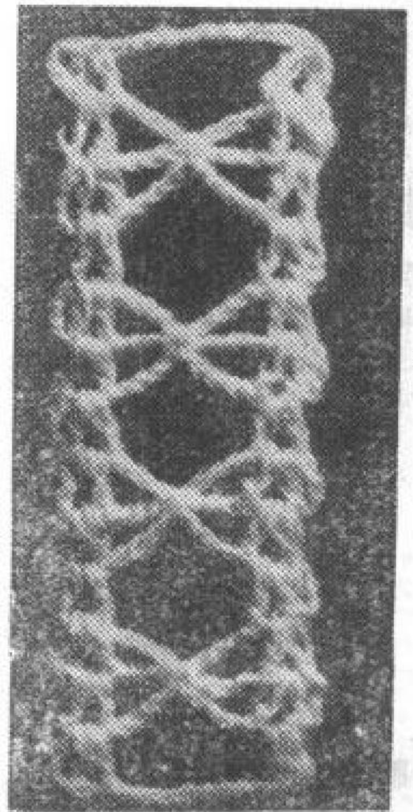


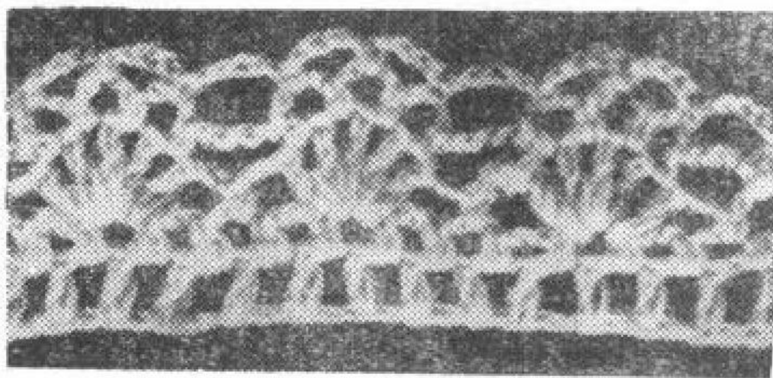
长寿字花边

每花9针（此图案系横放）。

针法：辫子针，长针，短针。



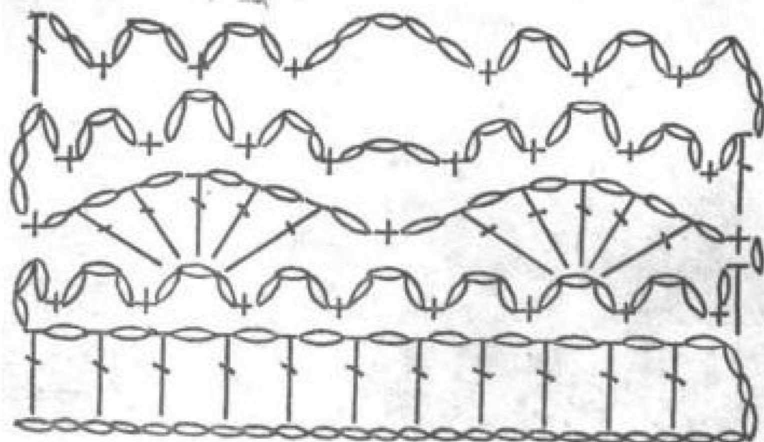


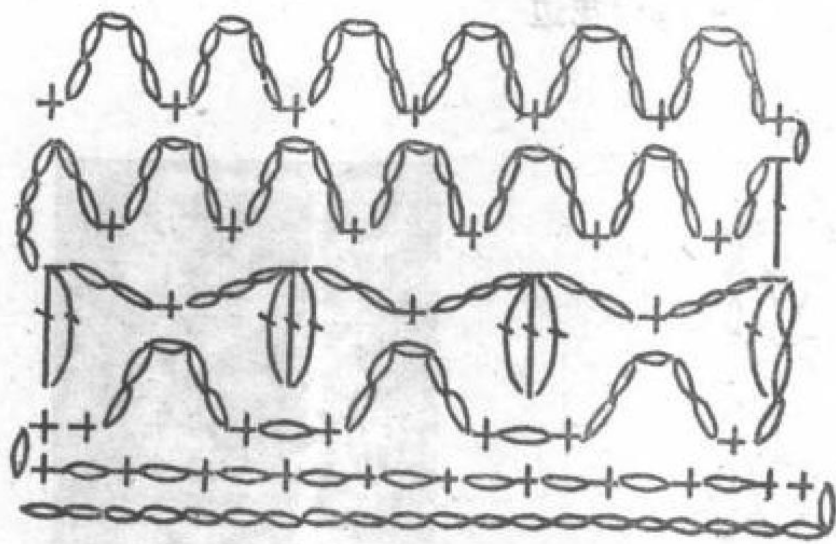


鸡冠花边

以6针、5行为一花式单位。

针法：辫子针，长针，短针。



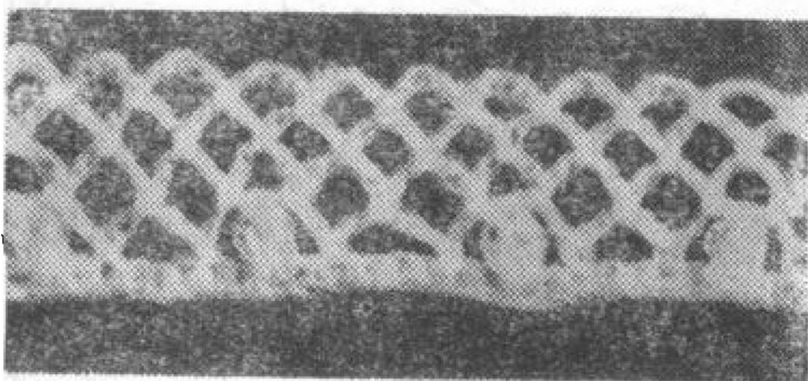


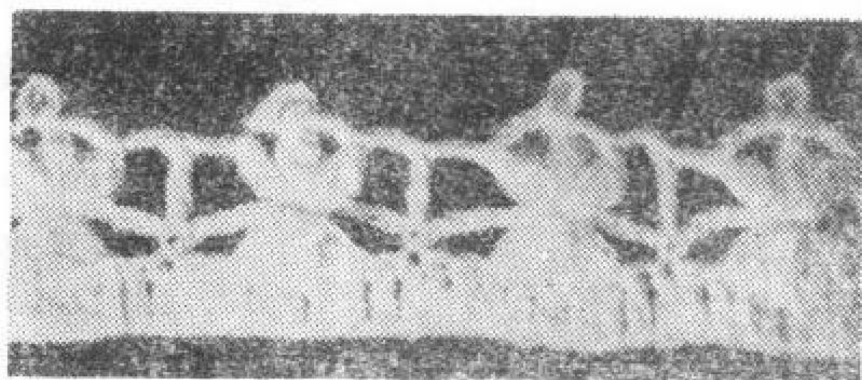
针法：辫子针，短针，长针，枣子针。

枣子花边

以6针、5行为一花式单位。

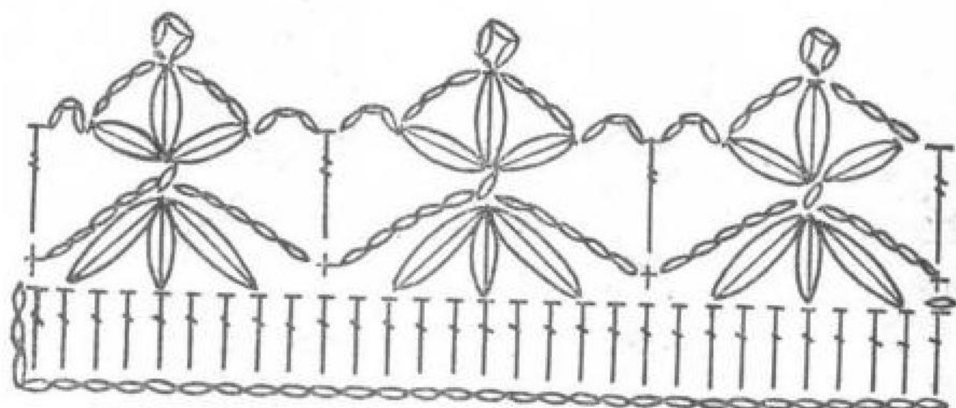
此花边可以作为妇女和儿童服装的花边。



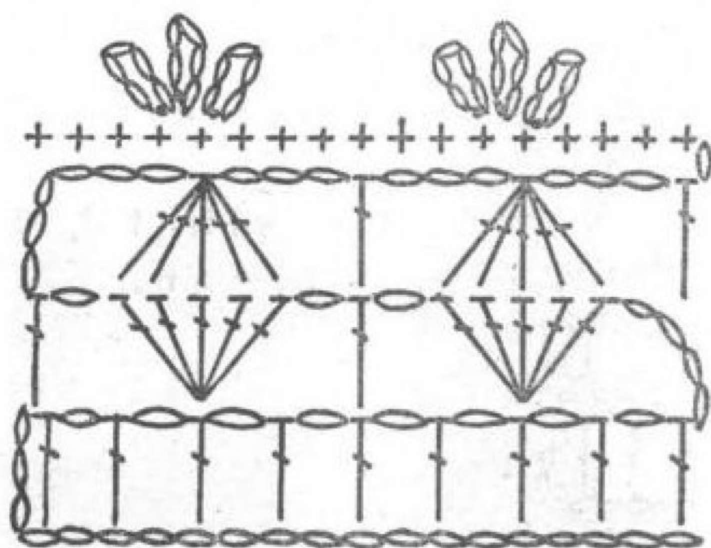


舞蹈花边

以10针、2行为一花式单位。



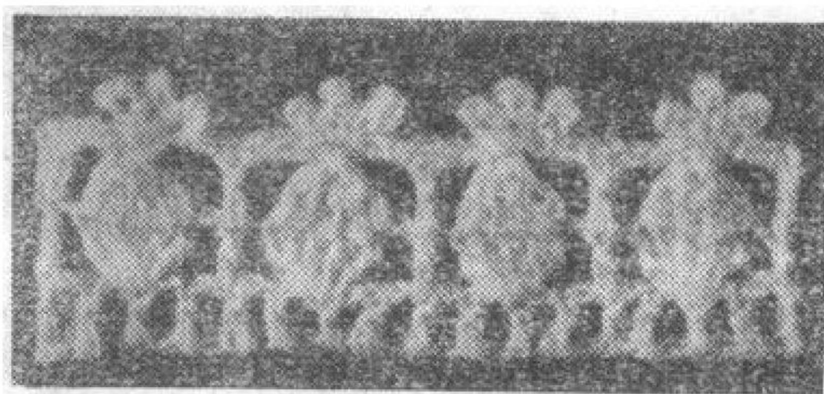
针法：长针，辫子针，枣子针。

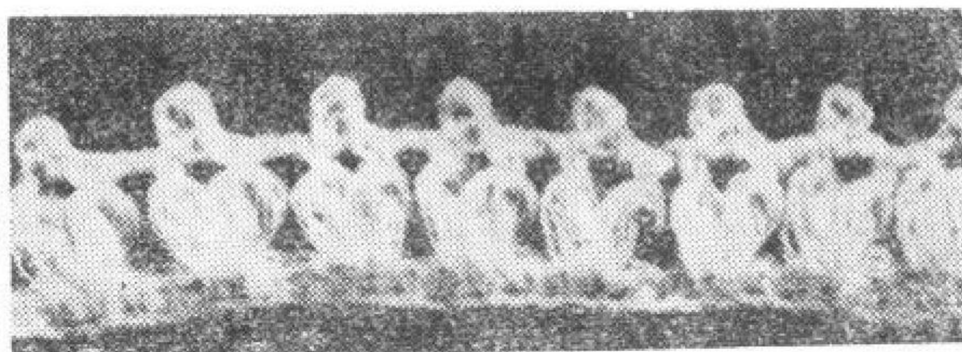


针法：长针，辫子针，短针，狗牙针。

皇冠花边

以8针、4行为一花式单位。



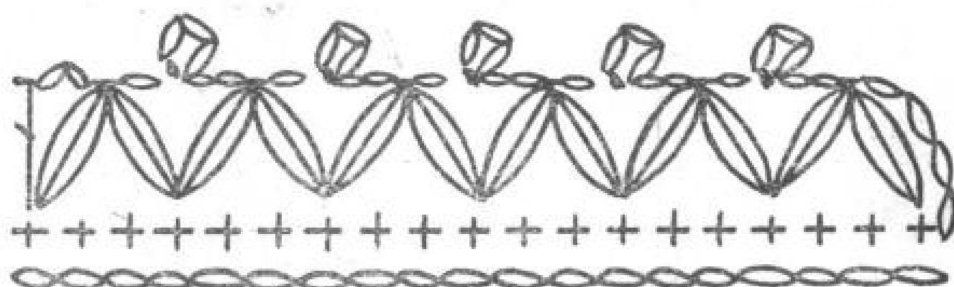


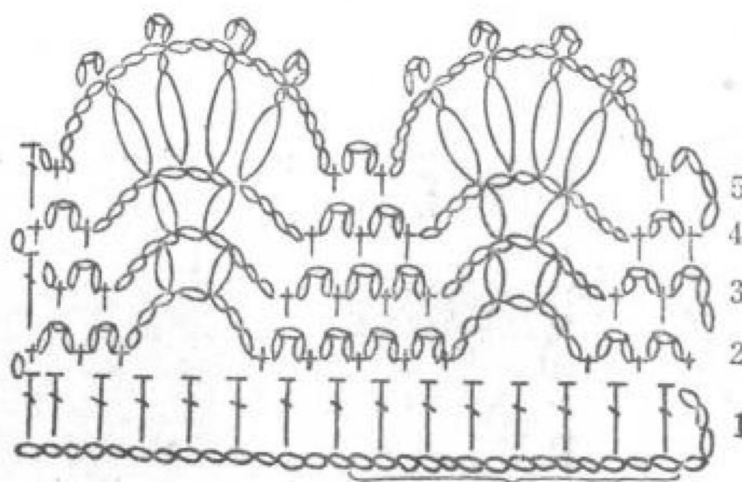
蓓蕾花边

以 3 针、2 行为一花式单位。

此花边可作童帽或婴孩大衣花边。

针法：短针，辫子针，枣子针，狗牙针。



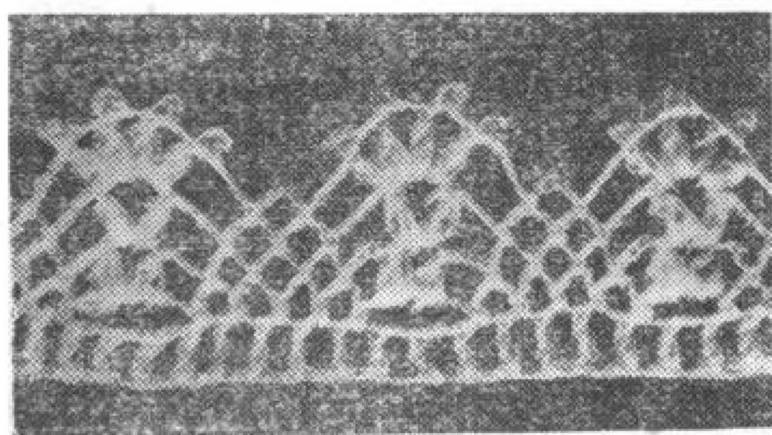


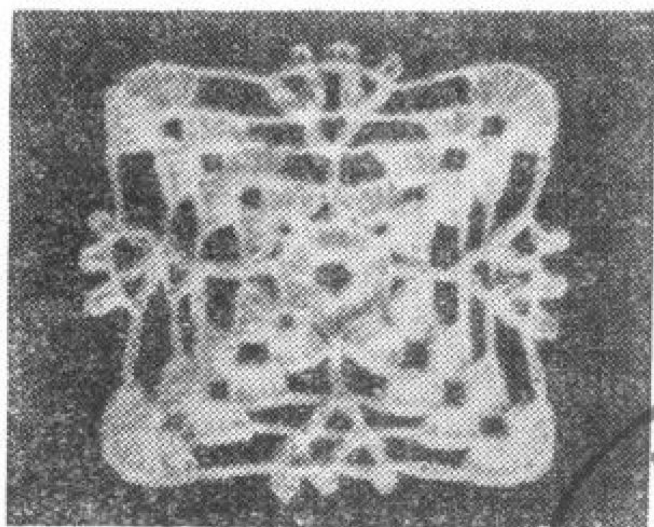
针法：辫子针，长针，短针，枣子针，狗牙针。

杜鹃花边

以14针、5 行为一花式单位。

此花边可作女装装饰花边，非常美观、大方。



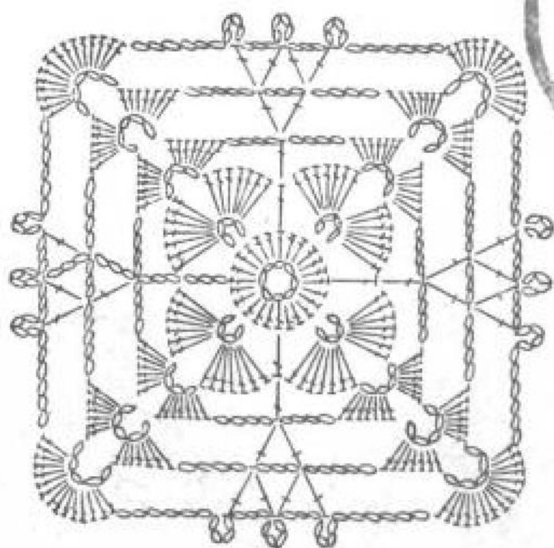


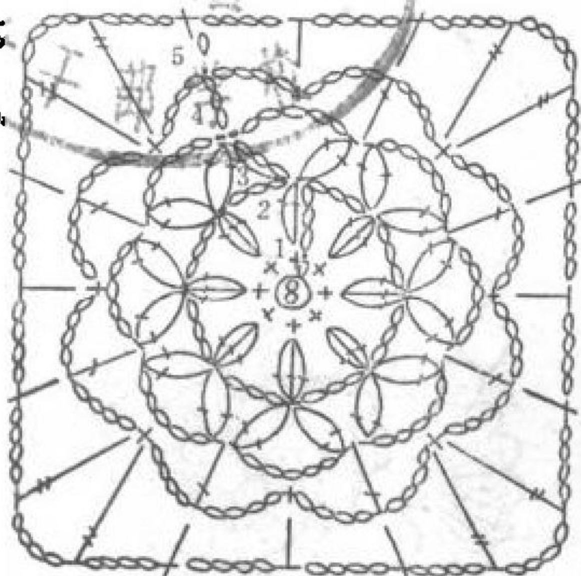
松针花方块

此花方块由5个环构成，中心起针。

针法：辫子针，长针，狗牙针。

中华全国妇女联合会
图书馆



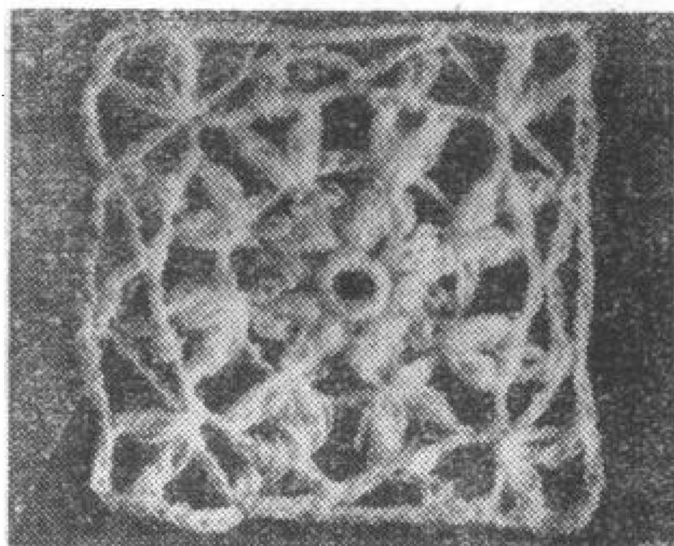


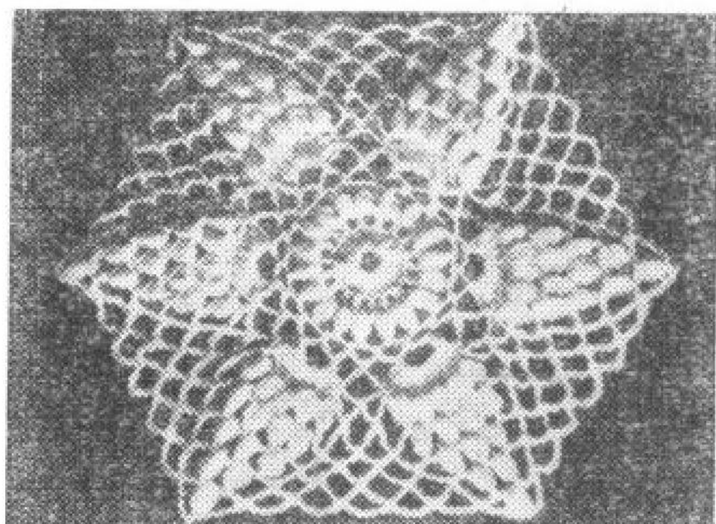
绣球花方块

此图案由5个环构编成。

针法：辫子针，短针，枣子针，长针，最长针。

此花可钩各种样品，或以纱线、尼龙线丝为原料，钩编日用品、提包等。

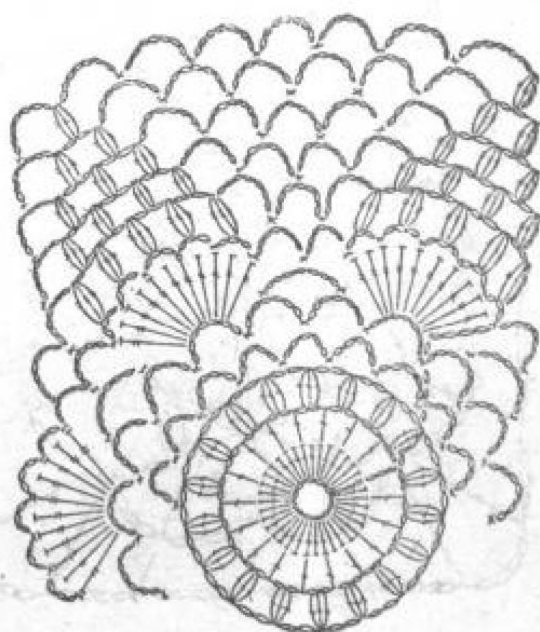


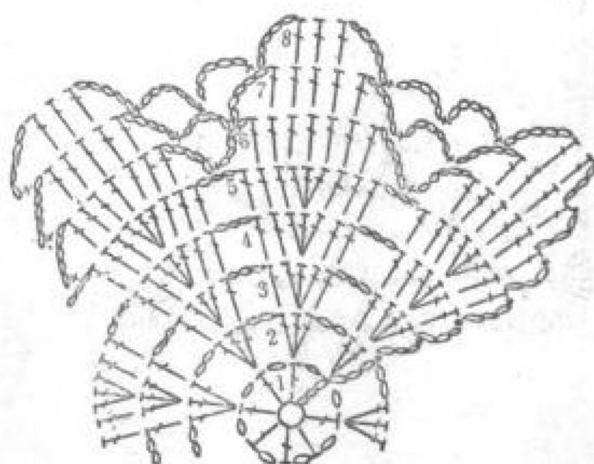


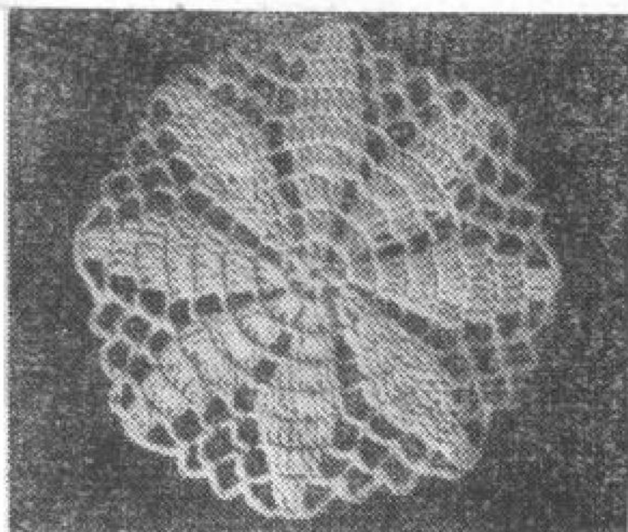
葡萄花块

此图案由3针最长针并1针作主体，以12环构成，中心起针。

此花样适合钩编围巾、台毯、窗帘等。



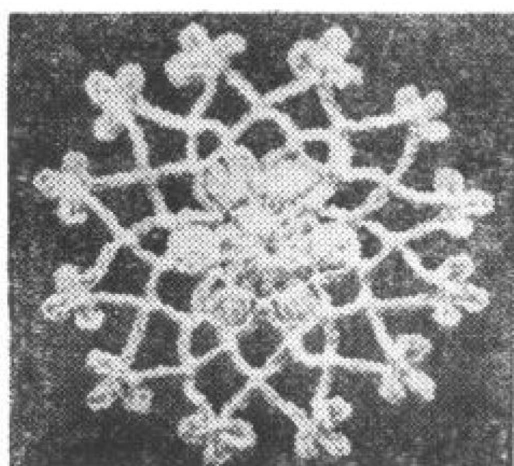
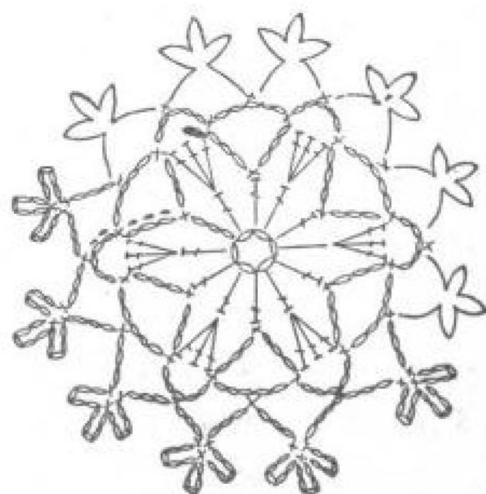




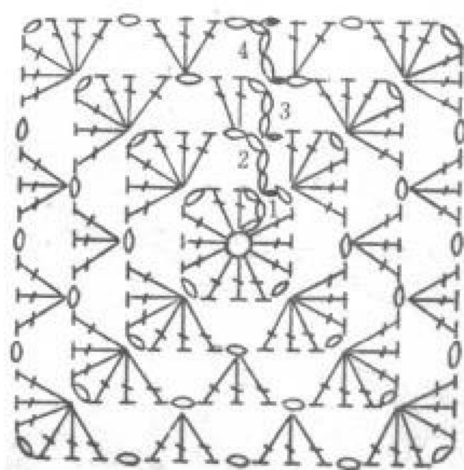
睡莲花块

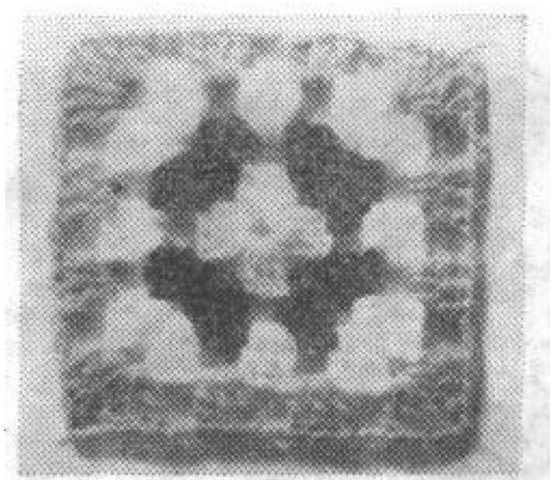
圆形钩编，由8个环构成，中心起针。

此图案用纱线钩编，可以做台毯、盆垫以及茶具上的覆盖用品。

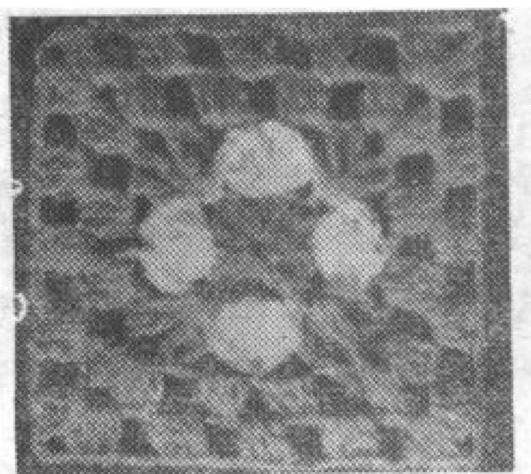
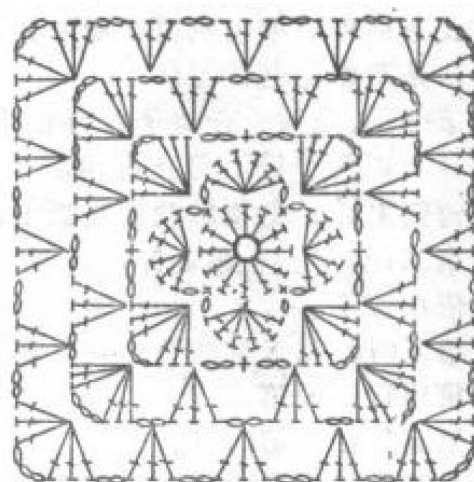
万花筒 此图案由5个环构成，中心起针。





单色方块

此图案在中心起针，由4个环构成。以长针为主体，配以辫子针、短针构成。此单色方块花也可钩编成彩色方块。

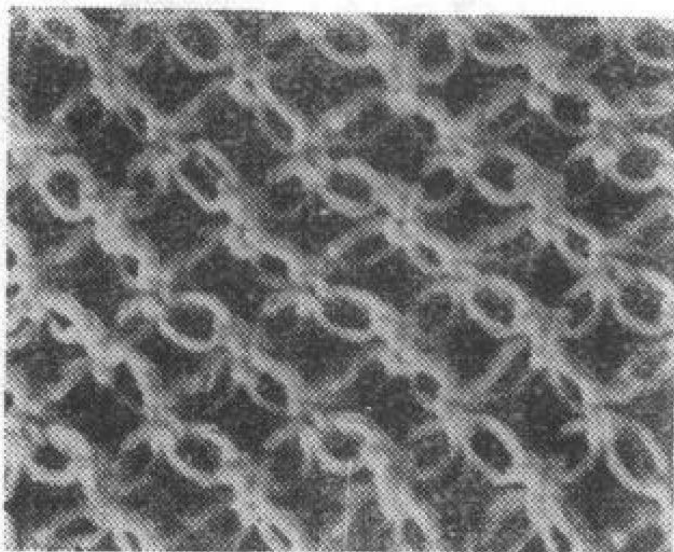



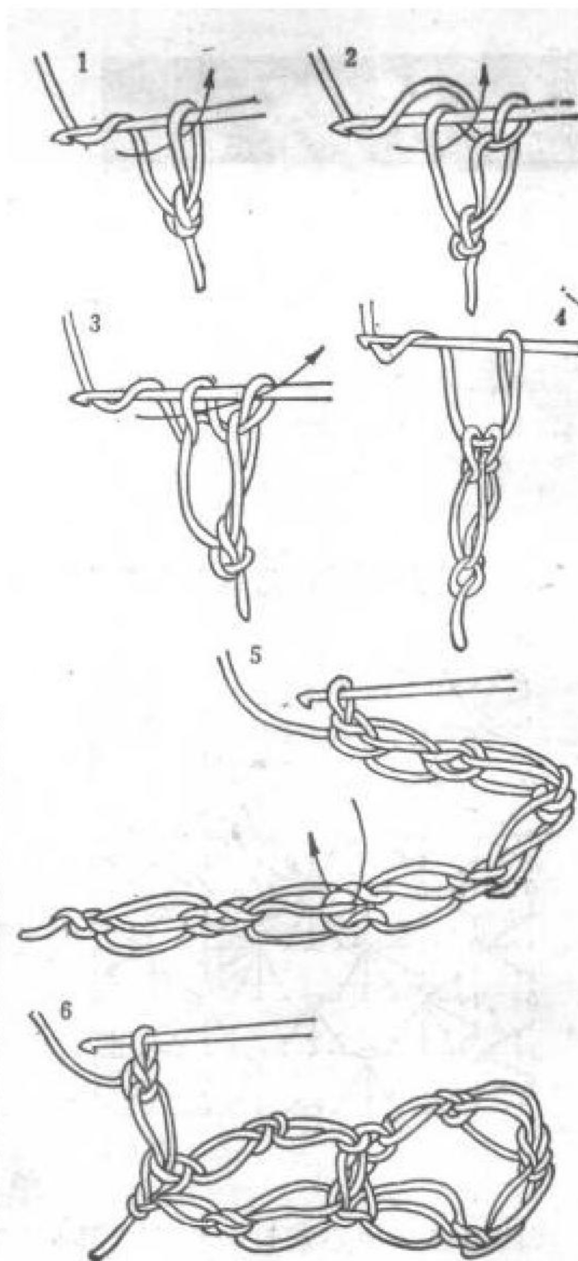
海棠花块 此图案仿照单色方块花针法，由花芯起针。

金 钱 花

此花样针法与众不同。开始按照图中1、2、3、4、5钩6个空环，再钩1短针，将4个空环围成一个金钱形状，钩1短针。第二朵花，钩两空环，尾端如上，钩1短针，成为两个金钱花形状，见图5。再按图6钩编，依次循环。

此花样正反面相同，用粗毛线钩编冬季围巾，或用纱线、尼龙丝线钩编窗帘、台毯、椅垫套子等。





绞丝灯芯花

此花样可以单色或两色配制钩编（针法是草席花退针图解）。

第一行，先钩一行辫子作为底针，然后在下面辫子针上每孔内钩起1针，依次钩到末针。见草席花钩法第1图。

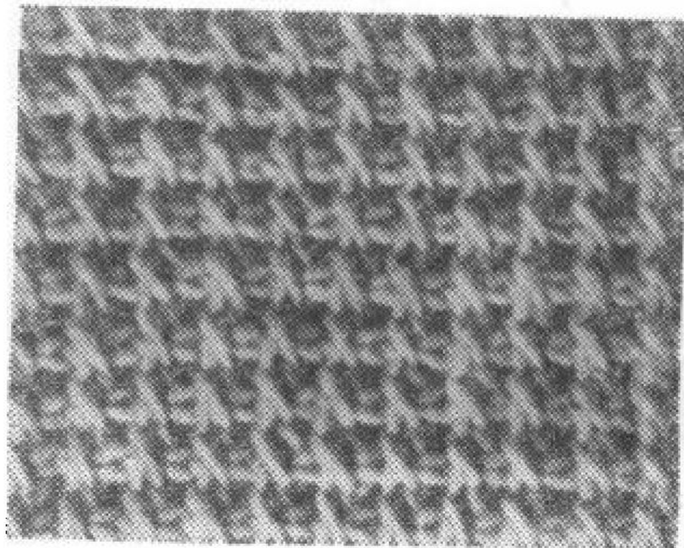
第二行，先钩第2针，后钩第1针，依次而下。

第三行，见退针法第1、2图。

第四行，同第二行。

第五行，同第四行。

此花样是实心花样，用途广，可钩各种服装、帽子、围巾、手套等。



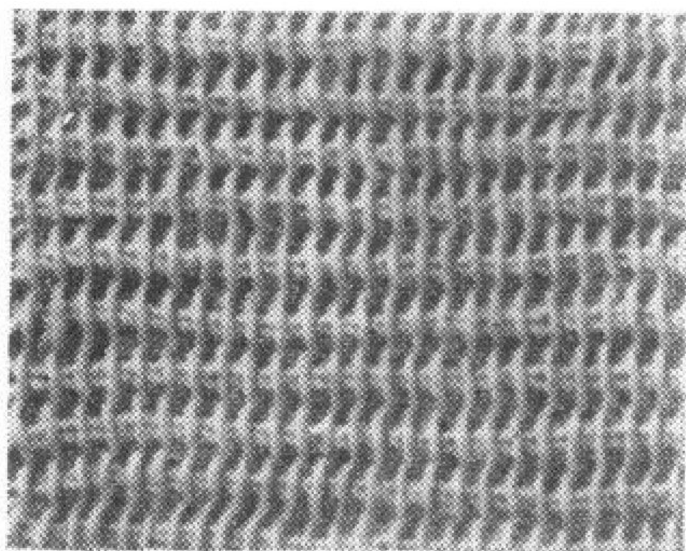
草席花

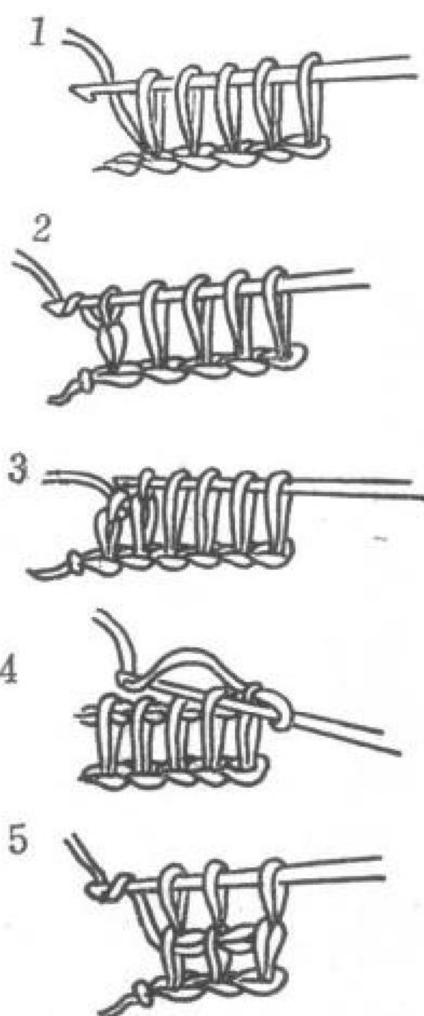
此花样与一般钩针花式针法完全不同，参看基础针法图解后，也就很快能学会钩编。

第一行，先钩一行辫子作为底针，然后在辫子孔内每孔钩起1针，依次钩到末尾（如退针法图1）

第二行，参见退针法图解1、2、3、4、5。

此花样平整服贴，用途很广，男女老幼各式服装皆宜，最适合钩各式背心。





退针法图解

水仙花

每花10针，先钩1根辫子作为底针。

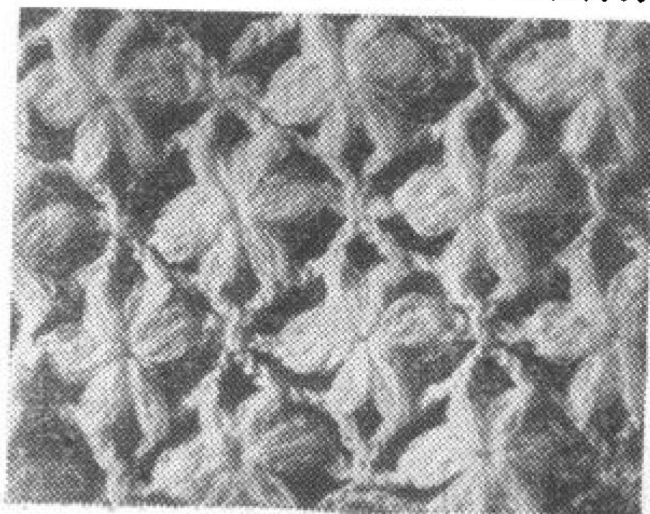
第二行，1针枣子针，1针辫子，连钩1针枣子针，1针辫子，连在下行第6孔内钩1针短针，7针辫子，连在下行第11孔内钩1短针。

第三行，1针枣子针，1针辫子，1针枣子针，连在下行7针辫子中间孔内钩1短针3针辫子，1针枣子针，在下行二针枣子针中间钩1针短针，1针枣子针，扣在第二行7针辫子的中间一孔内钩1针短针。以下重复。

第四行，3针辫子，1针枣子针，扣在第三行2针枣子针连接处，1短针，再钩1枣子针，3针辫子，扣在下行两针枣子针连接处，钩1短针。

第五行，5针辫子，扣在下行枣子针与辫子针间，钩1短针。

第六行，同第二行，以后依次类推。



风车形

第一行，8针辫子，做一空圈为花芯。

第二行，7针辫子，在花芯圈上钩1短针，同上法共钩4个空圈。

第三行，8针辫子，在空圈上钩3针短针，反复钩三次。

第四行，4针辫子，在空圈钩3针短针，再在三针短针上，钩2针短针，反复钩三次。

第五行，4针辫子，在空圈上面的辫子上钩3针短针，在5针短针上钩4针短针，反复钩三次。

第六行，4针辫子，在空圈上面的辫子上钩3针短针，在7针短针上钩6针短针，反复钩三次。

第七行，4针辫子，在空圈上面的辫子上钩3针短针，在9针短针上钩8针短针，反复钩三次。

第八行，6针辫子，在空圈上钩1针短针，6针辫子，在11针短针上钩9针短针（留出头尾2针不钩），反复钩三次。

第九行，6针辫子，在空圈上钩1短针，共钩二个空圈6针辫子，在9针短针上，钩7针短针，反复钩三次。

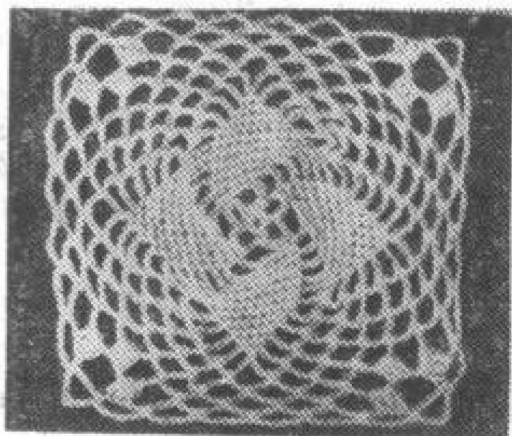
第十行，6针辫子，在空圈上钩1短针，共钩三个空圈6针辫子，在7针短针上钩5针短针，反复钩三次。

第十一行，6针辫子，在空圈上钩1针短针，共钩四个空圈6针辫子，在5针短针上钩3针短针，反复钩三次。

第十二行，6针辫子，在空圈上钩1短针，共钩五个空圈6针辫子，在3针短针上钩1针短针，反复钩三次。

第十三行，6针辫子，在空圈上钩1短针，共钩三个空圈5针辫子，在第四空圈上钩3针长针，6针辫子，在空圈上钩1短针，共钩二个空圈，反复钩四次。

第十四行，6针辫子，在空圈上钩1短针，共钩两个空圈，在第三空圈上钩3针长针，9针辫子，在第四空圈上钩3针长针，6针辫子，在空格上钩1短针，共两个空圈，反复钩三次。



第十五行，6针辫子，在空圈上钩1短针，共钩三个空圈，在角上钩1短针，6针辫子，在原孔内钩1短针，共钩三个

空圈，反复钩三次，一块方形花样完成。

将每方块连合起来，可钩围巾、台毯、枕套、靠垫等。

鱼鳞海棠花

第一行，用绒线做一活圈，在圈内四周钩4针长针和2针辫子（共钩4瓣），将剩出的线头抽紧就能合为一个花芯。

第二行，在角上的2针辫子孔内钩1短针、5针辫子，在第二角上钩1短针，共钩四次。

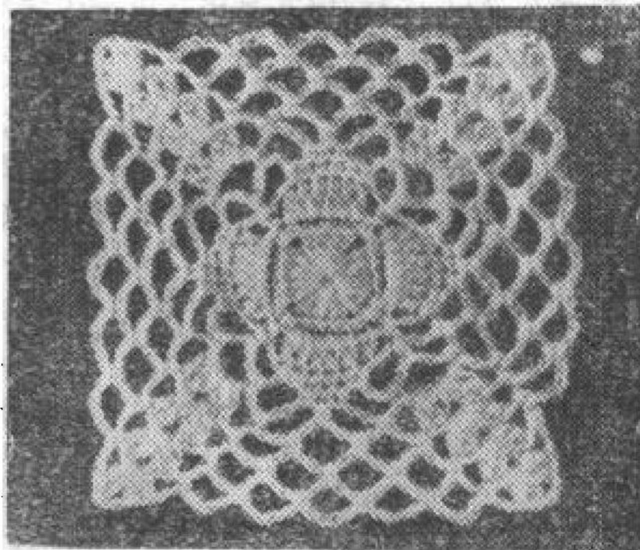
第三行，3针辫子，在5针辫子的空格内钩7针长针，再钩3针辫子，扣1针短针在另一角，共钩四次。

第四行，5针辫子，扣在花瓣第二孔内钩1短针，连下去在每孔内钩1短针，共钩5针，5针辫子，扣在两片花瓣中间钩1短针，依次钩满四瓣。

第五行，5针辫子，在空格上钩1短针，5针辫子，从花瓣上短针第二孔起钩3针短针，5针辫子，在空格上钩1短针，依次钩满四瓣。

第六行，5针辫子，在空格上钩1短针（共钩二次），5针辫子，在花瓣上面的短针上钩2针短针，5针辫子，在空格上钩1短针，5针辫子，在空格内钩1针短针。

第七行，5针辫子，在两空格间凹进处钩3针长针2针辫子，在原孔内钩2针长针5针辫子，在空格上钩1短针5针辫子，在空格上钩1短针5针辫子，在花瓣短针上钩1针短针，5针辫子，在空格上钩1针短针5针辫子，在空格上钩1短针，依次钩满四瓣。



第八行，在下面4针长针中间钩2长针2针辫子，回在原孔内钩2针长针，其余全钩5针辫子，扣在空格上钩1短针，依次钩满四瓣。

第九行，同第八行。

第十行，同第八行。

花样钩编完成为方块形状，将每块方块连结起来，可以做冬季围巾，靠垫，枕套，台毯等。

蝴蝶花边

第一行，辫子作底针。

第二行，3辫子针作边缘，后编1长针，连钩1辫子针，1长针，是向下面辫

子针的第一孔内钩编，再钩2针辫子针，1长针，是向下面第4辫子针孔内钩编（见图）。

第三行相同。

第四行，3辫子针作边缘，随编2长针，连钩1辫子针，2长针，是向下第三行中央钩编。随编2辫子针，1长针，在下面长针上钩编。

第五行相同。

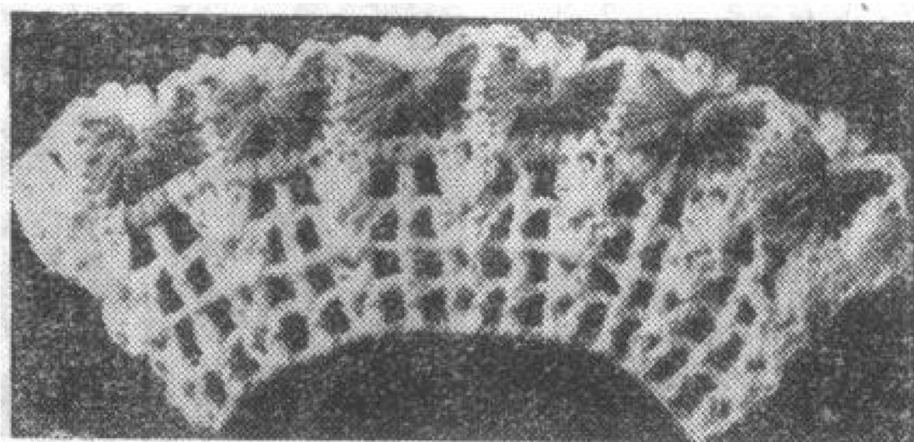
第六行，在第五行上面先钩2针短针，连钩编6辫子针，再回下在辫子针每孔内钩短针，依次共钩6针，作为一根直线条。随后回在下面每孔内钩编1短针，共编2针。依次钩下去。

蝴蝶的针法：用大红色线，配白色线。在第6行2根直线条中间用大红色线每孔钩起1针，钩针上面共有6针，随后在下面两空格内各钩起1辫子针，再在左半面直线条上每孔内钩起1针，同右面相对数字6针，这样钩针上面共留有14针，一只蝴蝶的针数已全。最后将14针钩并1针，1只蝶身完成。再钩编第二只，先钩3辫子针，在第二根直线条左面尖端钩编1短针，随后再按照上述第六行方法依次钩编。

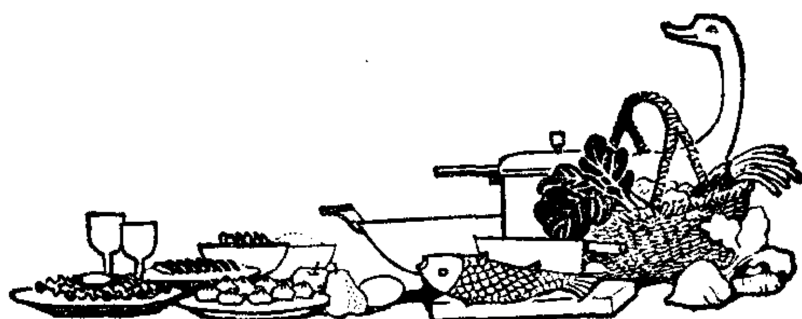
第七行，用白色线钩编蝴蝶须及眼睛。

左右面的边缘，先钩1朵鱼鳞花（钩编法见双色鱼鳞花），随连钩5辫子针，在蝴蝶中间孔中钩1短针，再连钩4辫子针，仍回到中间钩1短针。钩编两次，就是蝴蝶的两只眼睛，再连钩5辫子针，在第二根直线条尖端钩1短针，这样第一只蝴蝶全部完成。以后依次钩编。

此花边最适宜钩编女童裙花边，或女式套衫的花边翻领。也可配钩靠垫花边和家具上的装饰品。



饮食顾问



营养卫生

各种营养素的功能、来源及其缺乏症

【蛋白质】

功能：蛋白质是构成人体的重要物质基础，如皮肤、头发、指甲、肌肉、血管、内脏器官……，都含有很多蛋白质。人体在生长发育、新陈代谢过程中也需要蛋白质。此外，蛋白质还有调节人体生理功能、提高人体对疾病抵抗力的作用。

一个健康的成年人（按体重55～65公斤计算，下同），每天需蛋白质80～90克，其中60%应该是质量较好的完全蛋白质（目前已知有23种氨基酸组成蛋白质，其中13种人体能合成，还有10种人体不能制造，必须从含有这些氨基酸的蛋白质食物中获得，具备这些氨基酸的蛋白质叫完全蛋白质）。孕妇和喂奶的妇女，除了自身需要外，还要供给胎儿和婴幼儿生长发育的需要，每天应摄取更多的蛋白质。儿童、青少年，或从事较重体力劳动，或有慢性病，或疾病恢复期和身体较衰弱的人，对蛋白质的需要量也要高些。

来源：动物性食品中蛋类、鱼类、乳类、肉类及内脏，都含有丰富的蛋白质；米、面中也含有丰富的蛋白质，是我们每天摄取蛋白质的主要来源。植物性蛋白质一般不及动物性蛋白质的质量好（某些植物性蛋白质常常

缺乏某些身体所必需的氨基酸，称不完全蛋白质）。但黄豆含有大量的优质蛋白；其他豆类，如青豆、绿豆、蚕豆、赤豆、扁豆、毛豆、豌豆等，也都含有丰富的蛋白质，是植物性食品中营养价值最高的，与牛奶、鸡蛋中的蛋白质的价值差不多。豆制品的种类很多，如豆浆、豆腐、豆腐干、千张、豆腐皮等等，都是膳食中蛋白质的重要来源。

缺乏症：如果蛋白质供应量不足或因患某些疾病（如胃病、肝硬化、结核病、肾炎、钩虫病），均可能产生不同程度的营养不良性蛋白质缺乏症。最初一般无自觉症状，日久，逐渐会出现疲劳，劳动力下降，消瘦，贫血，多尿，机体免疫力降低，易得各种传染病。严重时可出现程度不等的浮肿，称“营养不良性水肿”。必须补充足量蛋白质，才能使症状消退。

【脂肪】

功能：脂肪是人体重要的组成成分。体内脂肪可以分定脂和动脂两种。定脂是比较稳定的脂肪，存在于细胞原生质和细胞膜内，很少因食物脂肪的含量而变动。动脂储存于皮下、腹腔、肌肉间隙、卵巢和肾脏周围等处，很易受每天脂肪摄入量的影响而变动，其中以皮下脂肪最易变动。皮下脂肪不仅保护着身体各部分的骨胳和器官，而且能使人体热量不过分散失。有些瘦的人比较怕冷，就是因为皮下脂肪少，护热能力差的缘故。脂肪还保护着皮肤和毛发。膳食中的维生素A和维生素D也需要溶解在脂肪里才能被机体吸收利用。脂肪又是很好的产热物质，每克脂肪在分解时可释放出9.3千卡的热，而且膳食中的脂肪一时消耗不完可以储存起来，当热量不够时，就可以搬出来使用。此外，由于它能在胃内停留较长时间，因此可以增加食后饱足感。但脂肪吃得过多，会影响食欲，增加消化器官的负担，有时还会造成腹泻或其他疾病。

脂肪的组成成分是三酸甘油脂，分饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸两种。植物油含不饱和脂肪酸多，易被消化、吸收和利用，并有降低血中胆固醇的作用。有些不饱和脂肪酸在体内不能合成，全靠食物供给，这类脂肪酸，能促进人体生长发育，维持血管正常的渗透性和脆性。动物性食品含饱和脂肪酸较多，较难消化吸收，并有增加血中胆固醇的作用。因此，植物油的营养价值较动物油高。

来源：日常膳食中的豆油、菜油、花生油、麻油、猪油等，几乎完全是脂肪。肉类、蛋类中含有相当多的脂肪。其他如豆腐皮中含脂肪22%，油豆腐中含38%，肉骨中含18%，鲜毛豆、花生中含量也很丰富。

缺乏症：膳食中如缺乏脂肪，饭后无饱足感，易饥饿。维生素A和维生素D的吸收也会减少。乳母膳食中缺乏脂肪，会使奶量减少。如果脂肪和糖同时减少，人就会消瘦无力，皮肤也会粗糙起来。

【糖类】（即“碳水化合物”）

功能：食物中的糖类是人体热能的主要来源，每克糖类能产生热4.1千卡。一般认为人体热量约有60～70%是由糖类供给的。糖类是维护心脏及神经系统正常生理功能所必需的物质。单糖（葡萄糖、麦芽糖等）能迅速被吸收入血液，而淀粉或双糖则在小肠内最后分解为单糖而逐渐吸收入血液。食物中的糖类进入机体的，以糖元的形式暂时储存于肝和肌肉中，成为肌肉活动的后备物质。一般成人每人每天需要糖类480～600克。

来源：谷类（大米、小米、玉米、高粱等）是我国人民的主食，约含糖类70～80%，是日常膳食中糖类的主要来源，假如每人每天吃1斤主食，即可获得400克左右的糖类。有一部分蔬菜，如白薯、马铃薯、豆角、萝卜等都含有一些糖类；食糖和水果里也有大量的葡萄糖。

番薯既含有很多的糖类，又含有很多的胡萝卜素和维生素C。

缺乏症：糖类长期供给不足或缺乏，机体热量不足，人就会消瘦无力，严重时甚至不能从事正常的生活和劳动。糖类缺乏也会影响脂肪的代谢，因为在糖类供给或利用有障碍时，就要以脂肪代替糖类供应能量，使得血糖不致于下降过多。

【热能】食物在机体内经过氧化可产生热能。如果氧化完全，每克碳水化合物产热4.1千卡，每克脂肪产热9.3千卡，每克蛋白质产热5.7千卡。每日膳食所摄取的各种营养素是机体热量的来源。人体热量主要消耗在以下三方面：1.维持基础代谢（即机体在清醒空腹、安静状态下）；2.食物消化吸收和特别动力作用；3.从事各种劳动。一般说来，前两者变动较小，后者视劳动轻重不同有很大的变动，平时我们所提的热能供给标准大多以此点作为考虑的依据。

热能的供给与消耗基本上应该是平衡的，即供热量与消耗量应接近，

这样身体就能维持正常的健康。

【矿物质】

功能：矿物质又称无机盐，有钠、钾、钙、磷、铁、镁、碘等，是构成机体组织的重要材料，也是维持机体正常生理活动所必需的。例如骨胳和牙齿很大部分是由钙、磷组成的，一个体重60公斤的人，体内约有0.9公斤的钙，绝大部分在骨胳里。矿物质又是细胞内液及细胞间液的重要成分。钠、钾、钙、镁、氯、硫、磷和重碳酸盐与蛋白质共同存在，维持着各组织一定的渗透压力，从而使组织潴留一定量的水分。矿物质还是组成机体内特定生理功能物质的主要成分，如血红蛋白中的铁，甲状腺中的碘，胰岛素中的锌等；钾、钠、钙、镁等可使肌肉、神经具有一定的兴奋性。

来源：含钙的食品有豆腐、豆浆、千张、黄豆等豆制品，如每市斤嫩豆腐含钙885毫克。其他如虾皮、海产鱼、荠菜、黄花菜、鸡蛋、鸭蛋及一般蔬菜等也含有相当多的钙。牛奶中含钙也很多，且容易吸收。肉骨汤或用肉骨烧的粥，油炸小鱼（连骨吃），或将乳酸钙撒如稀饭里或汤里，都可以获得丰富的钙。

含铁多的食品有黄花菜（干）、牛肝、大豆、鸡蛋、菠菜、荠菜等。

含磷多的食品有五谷类、鱼、肉等动物性食品中含量也相当多。

海产食品（如海带等）含有丰富的碘。

钾、钠、镁等元素较广泛地存在于日常食物中，一般不会感到缺乏。

缺乏症：钙缺乏时，小儿骨胳和牙齿发育不好，易得佝偻病（软骨病）。孕妇长期缺钙，骨胳会变软变弯，甚至形成驼背、骨盆变形或畸形，影响分娩。成人缺钙，肌肉会变得松弛无力，易感劳累。血钙太少，会引起肌肉抽筋（肌痉挛）。

一般成人正常膳食不致出现铁缺乏。婴幼儿常由于奶汁中缺少铁而出现缺铁征象。妇女因月经及分娩时失血，需铁量较平常人多。如因创伤流血过多，也要注意及时补充一些铁。

碘是甲状腺素的主要组成成分。缺少碘，甲状腺素的生成减少，新陈代谢降低，小儿的生长发育就会受到影响，表现为个子矮小，不活泼，医学上称为克汀病（或称小儿呆小症）。成人则不正常地"胖"起来，皮肤干燥，甲状腺肿大。山区的水常缺碘，长期居住在那里的人，易得地方性

甲状腺肿。因此在儿童发育时期、青春期和妊娠期需碘量较多时，要注意多吃点海带及其他海产品。

【维生素】维生素是维持机体健康所必需的物质。这类物质由于体内不能合成，或者合成不足，虽然需要量很少，但必须由食物供给。

维生素的种类很多，分脂溶性（如维生素A、维生素D等）和水溶性（如维生素B、维生素C等）两大类。

维生素虽然不是构成机体各组织器官的主要原料，却对调节机体物质代谢起着重要作用。

由于下列原因，可能产生维生素缺乏症：膳食调配不好或有偏食习惯，使人体摄取维生素不足；有消化系统疾病（如长期腹泻、胆道疾病等），致使每天从食物中吃进去的维生素难以吸收；在某些特殊的生理条件下，如生长期儿童、妊娠或哺乳期妇女等，维生素的需要量增加；由于治疗某些疾病，长期服用抗菌素，使消化道部分能合成某些维生素的细菌受到抑制；由于食物的贮存及烹调方法不当造成维生素大量破坏与丢失。

维生素A：主要存在于动物性食品，以肝脏、乳制品及蛋黄中含量最多。在绿色蔬菜的根、茎、叶里，含有大量的胡萝卜素（或称维生素A原），随食物进入机体后，通过肝脏胡萝卜素酶的作用，可将它转化成维生素A。

维生素A是构成眼睛视觉细胞光感物质的重要成分，缺乏时，人在暗处看东西的能力就会下降，通常称为“夜盲症”；维生素A还维持着上皮组织的结构完整与健全，缺乏时，上皮组织发生干燥、增生及角化，其中以眼、呼吸道、消化道、泌尿生殖系统最易受影响。干眼病就是维生素A缺乏造成的，其主要症状为角膜及结膜干燥、发炎，严重时角膜软化而穿孔。维生素A还能促进正常生长发育，缺乏时，生殖功能衰退，骨骼成长不良，生长发育受阻。

维生素D：与机体的钙磷代谢有密切的关系。缺乏时，儿童会引起佝偻病，成人会引起软骨病，特别是孕妇或乳母更易发生骨软化症。

维生素E：与动物的生殖功能有关。这种维生素在食物中分布甚广，来源充足，通常膳食条件不易造成缺乏。医学上常用维生素E治疗先兆流产或习惯性流产。

维生素K：有促进血凝的作用，缺乏时凝血时间延长，常发生皮下、肌肉及胃肠道出血。

一般膳食条件不致造成维生素K缺乏，但得胆道病、腹泻或脂类消化不良时，可引起维生素K缺乏，宜及时补充。

维生素B_1：参与机体糖代谢过程，还抑制体内胆碱脂酶活性，缺乏维生素B_1时此酶活性增强，使神经传导受到影响，可造成胃肠蠕动缓慢、消化液分泌减少、食欲不振、消化不良等功能障碍。

人体肠道虽然能合成一部分维生素B_1，但数量较少，且难于吸收。谷类的胚芽和皮含维生素B_1十分丰富，是人类日常所需的主要来源。但若将谷类加工过细或烹调方法不当，就会造成维生素B_1缺乏。现时市售的九二米、标准粉，含维生素B_1较多，较符合营养卫生的要求。有些地区居民欢喜吃蒸谷米，用这种米烧的饭维生素B_1较多。多数杂粮、肝脏、豆制品也含有较多的维生素B_1，有些蔬菜也含有少量的维生素B_1。某些鱼类肌肉中含有硫胺素酶可使维生素B_1分解失去作用，所以喜吃生鱼的人易造成维生素B_1缺乏。

成人视体力劳动强度不同，每天维生素B_1的需要量为1.2～2.1毫克；孕妇、乳母每天应增添0.2～0.5毫克。

维生素B_1缺乏时，首先神经组织的能量供应受到影响，使丙酮酸及乳酸在神经组织中堆积。病人初期出现健忘、不安、易怒等症状。继而发生多发性神经炎，表现四肢无力、肌肉疼痛及萎缩、感觉异常、腱反射消失、皮肤渐渐失去感觉等，医学上称这类症状为干性脚气病；此外，还可出现食欲不振、发热、呕吐，甚至心悸、呼吸困难、心脏肥大扩张，严重时还可发展成充血性心力衰竭，并引起水肿，这类症状医学上称湿性脚气病。

维生素B_2：又称核黄素，是我们膳食中较易缺乏的一种维生素。维生素B_2分布很广，但大多含量较低，青菜、黄豆、小麦及动物肝、肾、心、乳中含量较多。

维生素B_2的主要生理功能是参与生物氧化过程，对物质代谢过程有重大影响。

成人视劳动轻重每天需要维生素B_2 1.2～2.1毫克；孕妇、乳母每天

应增添0.2～0.5毫克。

维生素B_2缺乏常与其他维生素B复合物缺乏同时出现。人体缺乏维生素B_2时，常见症状有唇炎、舌炎、口角炎、阴囊皮炎、睑缘炎及角膜血管增生、混浊、溃烂、畏光、眼部灼痛及巩膜充血等；妇女缺乏维生素B_2时外阴部发痒、干燥，分泌物增加，阴道发炎。

维生素PP：实际上包括两种物质，即烟酸（尼克酸）和烟酰胺（尼克酰胺）。这两种物质在机体氧化还原过程中起着重要作用，并有抗癞皮病作用，故又称抗癞皮病维生素。在肉类、谷类、花生及酵母中含量丰富，人们一般不易缺乏。

因缺乏维生素PP而患癞皮病的主要症状表现为神经营养障碍，易发生皮炎、消化道炎、神经炎等。得病初期全身无力，以后在两手、两颊、左右额及其他裸露部位出现对称性皮炎，皮炎处有明显而界限清楚的色素沉着，并伴有胃肠功能失常、口舌发炎，甚至严重腹泻。

维生素C：广泛存在于新鲜水果及绿叶蔬菜中，尤以番茄、橘子、鲜枣、辣椒等含量丰富。食物中的维生素C在干燥、久存和磨碎等过程中易遭受破坏，所以各种干燥蔬菜中几乎不含维生素C。干的植物种子发芽时维生素C含量会大大增加，因此，各种豆芽菜是维生素C的良好来源。

维生素C的生理功能是参与机体细胞间质的生存，参与机体氧化还原反应和其他代谢反应。

成人每天需要量为15毫克，孕妇为100毫克，乳母为150毫克。

维生素C缺乏时，人体抵抗力减弱，易得各种传染病；创口、溃疡不易愈合；骨胳、牙齿等易于折断或脱落；毛细血管通透性增大，引起皮下、粘膜、肌肉出血等坏血病症状。

维生素C在蔬菜烹调中易受损失，宜注意改进烹调方法。

水与人体的关系

人体各组织平均含水分65%。体内水分若损失20%时，生命便无法维持下去。人体有许多重要生理功能，如消化、吸收、分泌、排泄都需要水参与。水还有调节机体的作用，多喝水，可以促进体内有毒物质随尿液排泄出去。为了维持正常的生理功能，平时应注意每天要有足够的饮水量；夏

令高温季节，特别在高温环境从事劳动的人，由于大量汗水流失使体内水分大减，更要注意供给足量的饮料。

食品的挑选与鉴别

【肉类】肉类食品含动物性蛋白质和脂肪较多。猪肉含的脂肪比牛肉多，蛋白质比牛肉少。羊肉、猪肚、猪肺等所含营养素与猪肉差不多。猪肝、牛肝、鸡肝的营养价值可算是肉类食品中最好的，除了含丰富的蛋白质、脂肪外，还含有大量的维生素A、维生素 B_1 和 B_2，并含丰富的铁质。

鸡、鸭、鹅肉等的营养成分与瘦猪肉相似。

火腿、咸肉的营养价值稍次于鲜肉，这是由于在腌制过程中，部分无机盐和维生素 B_1、B_2 溶解于盐卤或被破坏掉了。

怎样鉴别肉类的好坏呢？新鲜的肉表面有层干燥的外膜，切面坚实，呈红色，湿润，但不粘，质地坚密，富有弹性，指压不留指印，具有各类肉固有的气味。不新鲜的肉表面覆有一层风干的暗灰色外膜，或表面潮湿、发粘并有粘液，带绿色，切面暗色、绿色、灰色，质地柔软，指压指印不能复原。如果肉腐败了，可以用手指穿透，表层及深层均可嗅到腐败气味。

好的咸肉质紧密，切面平，有光泽，呈红色，均匀而无斑点，具有特有的香气，没有油脂气味、腐败气味、酸味或其他异味。

好的风干肉、火腿等，肉块表面干燥、清洁、结实，没有发霉、生虫、发粘及红色粘液层；在肋骨及其他骨胳周围没有变色发臭部分。

好的香肠颜色正常，无发霉、破裂及虫蚀等变化，手指接触时无油腻，内容物无糜软及臌气等现象。

良好的鸡、鸭等禽类，宰杀后皮肤呈淡黄或黄色（有的带淡玫瑰色），表面干燥，有光泽，质地坚实富有弹性，具有各种禽类特殊的气味。变质的禽类皮肤呈灰黄色（有的带淡绿色），表面润湿发粘，质地脆弱，有腐败味。

【鱼类】鱼类食品含有较丰富的动物性蛋白质，脂肪含量虽较肉类少，但质量较好，无机盐含量比肉类高些。维生素A、维生素 B_2、维生素C稍

缺乏。鱼类食品含水分较多，煮熟后容易消化，很适合病人食用。

新鲜的鱼眼球稍突出，鱼鳞不易脱落，鱼鳃鲜红色，腹部坚硬而有弹性，肉质紧密，有弹性，指压不留指印，无异味。变质的鱼眼球下塌、混浊，鱼鳞稍暗无光且容易脱落，鱼鳃暗色，腹部松软膨胀，肉质松软，指压留有指印，严重变质时骨肉分离，有腐败臭味。

【蛋类】蛋类与猪肝、牛肝相似，富含动物性蛋白质。

蛋白与蛋黄比较：1两蛋白含有蛋白质5克、钙9毫克、磷8毫克、铁0.1毫克；不含脂肪。1两蛋黄含有蛋白质7克、钙67毫克、磷266毫克、铁3.5毫克、脂肪15克，还含丰富的卵磷脂和维生素A、B_1、B_2，因此蛋黄营养价值比蛋白高。

鸡蛋应该煮熟吃，生吃不易消化，并影响维生素B族的吸收，生蛋（尤其是鸭蛋）还可能被沙门氏菌污染，不煮熟吃易引起食物中毒。皮蛋（松花蛋）的营养价值和鸭蛋差不多，只是制作过程中维生素受一些损失。

新鲜蛋蛋壳表面粗糙，有一层霜状粉末，蛋壳完整，有光泽，蛋白清晰无色，无异味；照光（对着太阳光或灯光）时可见蛋内是半透明的，没有黑影及其他异常情况；如果放在6～8%的食盐水里，蛋就立即往下沉；拿在手里摇起来不响，分量比较重。变质蛋蛋壳发暗，无光泽，蛋白粘在蛋壳上，蛋白、蛋黄混杂，有臭味。

【乳类】乳类食品通常有牛奶和羊奶。含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素A和B_2，但铁质较少，维生素C也不多（煮沸后维生素C含量更少）。如用牛奶喂婴儿，应适当加一些辅助食品，如猪肝、牛肝、菜泥、菜汤等来补充铁质与维生素C。

牛奶必须经消毒。通常牛奶场在送给用户前已经统一消毒。新鲜的牛奶应是均匀胶态悬浮液，具牛奶特有的香味、微甜和脂肪香味，呈白色带微黄色暗影，煮沸后无变化。变质的牛奶呈絮状，凝块与水分离，具有酸败味、恶臭味或苦味，呈白色凝块或乳清呈淡黄绿色，如将牛奶煮沸，全部或部分变成凝块。

【蔬菜和水果】蔬菜和水果中含有丰富的钙、胡萝卜素和维生素C，还有少量的维生素B_1、B_2及粗纤维或果胶。

主要吃叶、茎的菜有油冬菜、青菜、小白菜、大白菜、包心菜、韭菜等，一般颜色越绿的含胡萝卜素、维生素C也愈多。菠菜中含有较多的铁质，但也含有较多的草酸，草酸会妨碍食物中钙的吸收，所以在烹调菠菜前，应该先在沸水中浸一下，除去一些草酸，另外，同一餐或同一天，不宜吃过多的菠菜。

咸菜在腌制过程中，有些营养素会遭受破坏，故一般营养价值不及新鲜蔬菜好。

吃根、茎的蔬菜，有萝卜、胡萝卜、莴苣、茭白、笋、芋艿、番薯、大头菜等。番薯既含有维生素，又含有胡萝卜素，还可作主食代替米饭。胡萝卜含胡萝卜素较多。

芋艿和藕因糖多而其他成分较少，不宜经常用来做菜。新鲜的笋虽味道鲜美可口，能促进食欲，但所含营养素较少；茭白的营养价值也差，两者均含草酸，会影响机体对钙的吸收利用。

以吃果为主的蔬菜有番茄、辣椒、黄瓜、丝瓜和南瓜等。这类蔬菜有的可以生吃，可免除烹调过程中维生素的损失。番茄中含有胡萝卜素和维生素C，是这类蔬菜中含量较高的，吃法也可多样化。它有个特点，本身是酸性的，维生素C易保存，不象有些蔬菜经过烹调，内中的维生素常损失一半以上，而是90%以上保存下来；如把番茄放在阴凉通风处1～2星期，维生素C的含量也不减少。

南瓜含胡萝卜素很多。辣椒中胡萝卜素和维生素C的含量很丰富，只是辣椒的刺激性较大，有胃病的人不宜过多食用。

新鲜的蔬菜和瓜果颜色鲜艳、不干瘪，不腐烂，没有腐败气味。

选购蔬菜，应注意有无污染、冻伤、发芽、枯黄、霉烂和机械性损伤等变化及其程度。食用前，应将蔬菜仔细洗几次，可以除去因施人粪肥、污水而污染的大部微生物和寄生虫卵，凡能熟吃的应尽量煮熟吃。生吃或凉拌菜最好在开水中烫泡数分钟，有条件的可用药物消毒。消毒方法是用0.2%左右漂白粉溶液浸泡数分钟，然后用冷开水冲洗。

水果中含有糖、维生素C、胡萝卜素及一些无机盐，是日常膳食中这些营养成分的补充来源，而且因其味道鲜美，含果酸，清香爽口，可促进食欲。

水果含水量较大，并含多量的酶，因而在运输和贮存中，极易损坏变质，购买和食用时，应注意挑选和清洗消毒。

【豆类】豆类食品的种类很多，如黄豆、蚕豆、豌豆、落花生等。用黄豆制成的食品有豆浆、豆腐、素鸡、香干、千张、豆腐皮、油豆腐、油面筋、霉豆腐、豆芽菜、豆瓣酱等等。

豆类食品，特别是黄豆制品，含有大量与动物性蛋白质相似的完全蛋白质，钙的含量也很多，维生素 B_1、B_2 也有相当量。黄豆芽、绿豆芽含有较多的维生素C。所以豆类制品是营养丰富、价格低廉、能补偿我们机体消耗的重要食品。

【罐头】识别罐头食品要注意商标说明及状态，罐壁上有无透水透气或漏出的液质，罐身与底部有无变形或生锈，焊缝和底部卷边处有无毛病，还要观察两头是否膨胀、凸出，若有，则大多表明罐里的食物已经腐败变质。有些罐头因运输过程发生碰撞，外壳变形，有时某一部分也会凸出，这种罐头还是好的，但在吃前最好先蒸煮消毒，更为安全。打开罐头如发现食物发霉、发臭，或结成一块块的，或成粥糊状，说明食物已腐败变质，不宜食用。

【盐】盐的成分主要是氯化钠，它能维持人体水分均衡，盐里面所含的氯也是生成胃酸主要成分。成人每天需要10～15克左右的盐，夏天天热，或从事重体力劳动的，一部分盐随汗液排出，因此需要补充更多的盐以弥补损失。

质量好的盐颗粒均匀，结晶整齐一致，纯白色，无外来杂质（如草屑、虫体、泥块等），很干燥，不带苦涩或臭味，不含重金属的化合物。

【酱油】有发酵酱油和豆鲜汁两种。发酵酱油是用酱坯通过发酵制成的酱油，即市上通常供应的酱油。豆鲜汁（或称鲜汁酱油）是用面筋、豆饼加盐酸再加热，使豆饼分解，最后加碱，用以中和盐酸，再加香料、色素、糖等做成。

夏天，酱油表面常常发霉。解决这个问题的根本办法，是在生产过程中提高酱油中盐的浓度，使含盐量恒定在18～20%。也可加点防霉剂，如维生素 K_3（0.0025～0.0075%）。家庭里则可将酱油煮沸贮存，不会发霉。

好的酱油具有酱油特有的光泽和香味，没有焦臭，表面没有霉，不生虫，不发酸变质，没有浮游杂质或沉淀，不含有害色素或有害防腐剂或重金属。

为防止生产或加工过程可能造成的污染，平时吃拌面或凉拌菜，最好将酱油煮沸消毒后再食用。

【醋】烹调食物放一点醋不但味道鲜美，而且有保护维生素C的作用。如果用糖醋烹调小排骨或小鱼，就能使骨中的钙、磷大量溶解在汤里，骨刺软化，食用时钙磷吸收率大大提高。患有低酸性胃病（胃酸分泌过少，如萎缩性胃炎）的人，如经常用酸醋作调味品，既可增进食欲，又可治疗疾病。

醋又是杀菌剂，鱼类食品不新鲜时，加醋烹调，可解腥味，还可杀灭有害细菌。醋又是预防痢疾的良药，实验证明，痢疾杆菌碰上酸醋就会被杀灭，所以夏秋痢疾流行季节，多吃点醋，可以增加胃内痢疾杆菌的杀灭能力。

醋要放在玻璃容器或搪瓷容器内保存，不宜用白铁或铜制容器盛放，因为在这类容器中盛放时间长了，醋会变质，吃后对身体有害。

好的醋澄清透明，不混浊，没有浮游杂质或沉淀，不生霉，不含防腐剂。失去醋香味或变味的醋均表示已变质败坏，不宜再食用。

【糖】做菜加点糖能增加食物的美味。白糖、红糖、冰糖和糖果的糖绝大部分是蔗糖，与大米中所含的淀粉一样同属于糖类。但是经常吃糖果易损坏牙齿，可能患龋齿（俗称蛀齿）。

【蜂蜜】主要成分也是糖，且含有维生素C及一些无机盐，是很好的营养品，尤其对儿童有益。蜂蜜还有通便的作用，有便秘的人经常吃点蜂蜜，可使大便通畅。

【糖精】是人工合成的糖的代用品，它与食糖是完全不同的两类物质，除了具有甜味外，不含任何营养素。糖精吃入身体后，仍以原形从小便中排出。成人少量长期食用，一般对身体无害，食用过多会引起消化障碍。

多吃糖精会否引起癌症？有实验证明，给动物喂食含5%糖精的食品一定时期后，会引起膀胱癌。但我们日常作调味用的糖精浓度远比动物实

验所用的浓度低，且不是每天都吃一定的量，糖精到达机体以后，又多以原形排出体外，所以对人体健康无大影响。

【味精】是一种很好的调剂品，味道鲜美，能够促进食欲。主要成分是谷氨酸钠，进入胃肠以后，很快分解出谷氨酸，谷氨酸是氨基酸的一种，是蛋白质的最后分解产物，可以被人体直接吸收利用。味精还有改善和保持大脑机能的作用。因此，味精的营养价值很好。

我国生产的味精，主要以玉米作原料，经有关部门检验，证实味精对人体无害。但味精用量也不能太多，每人每天每公斤体重不应超过120毫克。另外，一岁以内的婴儿，还是以不吃味精为好。

味精易溶于水，在汤、菜中放入少许就会尝到鲜味，在酸性菜汤中味道更是鲜美。但遇碱或加热过久时，就容易变性而失去鲜味。因此，在有苏打、食碱的菜汤中不宜放味精。其他菜或汤，也只能等将熟时加入，避免长时间煎煮。

好的味精纯白色，水分少，不结块，放在菜中没有臭味，不含重金属等有害物质。过陈的味精有发霉现象。

【香料】做菜时放点香料，能增加食物美味。普通分天然香料与人工香料两种。天然香料有花椒、茴香、桂花、薄荷和桂皮等，一般对人体无害。人工香料又叫香精，种类很多，有的含有对身体有害的物质，因此，使用或选购香精时，必须问明是否可以放到食物里食用。

表5—1 常见食物营养成分表（每百克）

类别	食物名称	蛋白质（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	热量（千卡）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	胡萝卜素（毫克）	维生素A（国际单位）	硫胺素（毫克）	核黄素（毫克）	烟酸（毫克）	抗坏血酸（毫克）
谷类	籼米（糙）	8.3	2.5	74.2	353	14	285	—	0		0.34	0.07	2.5	0
	籼米（标一）	7.8	1.3	76.6	349	9	203	2.4	0		0.19	0.06	1.6	0
	粳米（标一）	6.8	1.3	76.8	346	8	164	2.3	0		0.22	0.06	1.5	0
	糯米（标一）	7.8	0.9	78.6	354	16	241	1.5	0		—	0.06	3.0	0
	标准粉（面粉）	9.8	1.8	73.6	350	36	190	4.0	0		—	0.14	3.1	0
	小米	9.3	3.1	75.8	368	14	235	6.8	—		—	—	—	0
	玉米面（黄）	8.4	4.3	70.2	353	34	—	—	0.13		0.31	0.10	2.0	0
	高粱米（红）	8.4	2.7	75.6	360	7	188	4.1	—		0.26	0.09	1.50	0
干豆类	黄豆	36.3	18.4	25.3	412	367	571	11.0	0.40		0.79	0.25	2.1	0
	赤豆	19.1	2.7	55.5	323	67	305	5.2	—		—	—	—	0
	绿豆	23.0	1.5	57.8	337	34	222	9.7	—		—	—	—	0
	蚕豆（带皮）	28.2	0.8	48.6	314	71	340	7.0	0		0.39	0.27	2.6	0
	豌豆	20.0	2.7	60.6	375	76	375	8.5	—		—	0.14	2.1	0
豆制品类	豆浆	2.5	0.5	0.7	17	37	35	0.5	—		0.02	0.03	0.1	0
	豆腐（嫩）	5.3	0.9	2.5	39	177	38	1.9	—		0.03	0.05	0.1	0
	豆腐（老）	7.0	0.4	1.0	36	251	78	2.0	—		0.02	0.06	0.1	0
	油豆腐	39.6	37.7	11.8	545	191	574	9.4	—		—	—	—	0
	豆腐干	19.2	6.7	6.7	164	117	204	4.6	—		0.05	0.05	0.1	0

续表 1

类别	食物名称	蛋白质（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	热量（千卡）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	胡萝卜素（毫克）	维生素A（国际单位）	硫胺素（毫克）	核黄素（毫克）	烟酸（毫克）	抗坏血酸（毫克）
豆制品类	腐乳	9.8	1.0	1.8	55	52	184	4.6	—		0.03	0.04	0.5	0
	千张（百页）	23.1	11.1	0.7	195	595	395	5.0	—		0.01	0.05	0.2	0
	豆腐皮	44.8	21.8	12.7	426	223	620	31.2	—		0.30	0.17	1.5	0
	臭豆腐	12.7	2.5	12.7	124	160	159	15.2	—		—	0.11	0.23	0
鲜豆类	黄豆芽	6.9	1.0	7.3	69	77	87	3.2	0.13		—	0.13	0.7	5*
	绿豆芽	2.0	0.3	1.8	18	28	31	0.5	0.03		0.03	0.03	0.4	7**
	芽豆（蚕豆芽）	13.0	0.8	19.6	138	109	382	8.2	0.03		0.17	0.14	2.0	7
	毛豆	15.2	7.1	13.9	180	100*	219	6.4	0.23		0.24	0.03	0.5	19
	四季豆	1.5	0.2	5.8	31	26	38	0.9	0.10		—	—	—	14
	刀豆	2.1	0.3	4.4	29	57	47	3.5	0.12		0.02	0.04	0.4	9
	长豇豆	2.6	0.2	4.8	31	—	—	—	—		—	—	—	—
	豌豆	4.4	0.6	13.2	76	38	79	0.1	0.33		0.20	0.04	0.8	38
	蚕豆	8.8	0.5	13.8	95	31	123	1.6	0.06		0.19	0.07	0.1	22
根茎类	甘薯	1.1	0.2	21.5	92	--	60	0.6	—		—	—	—	—
	甘薯粉	2.6	1.6	78.6	339	113	64	4.7	—		—	—	—	—
	马铃薯	1.8	0.2	16.8	76	13	57	1.3	0.08		0.03	0.05	0.4	27

* 含量高低视发芽情况而定。

** 在适宜情况下，可增至16毫克。

续表 2

类别	食物名称	蛋白质（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	热量（千卡）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	胡萝卜素（毫克）	维生素A（国际单位）	硫胺素（毫克）	核黄素（毫克）	烟酸（毫克）	抗坏血酸（毫克）
根茎类	芋头（芋艿）	1.3	0.1	13.1	59	30	66	0.9	0.02		—	0.04	0.24	7
	胡萝卜	1.0	0.2	6.2	31	19	23	1.9	3.70		0.04	0.04	0.3	6
	白萝卜	0.7	0.2	2.4	14	38	25	1.8	0.01		0.07	0.02	0.2	11
	毛笋	2.6	0.2	7.5	42	10*	76	0.5	—		—	—	—	—
	春笋	2.1	0.3	3.3	24	9*	24	0.9	—		—	—	—	—
	冬笋	4.0	0.4	3.9	35	61*	129	5.2	—		—	—	—	—
	藕粉	0.2	0.1	87.2	350	75	21	4.7	—		—	—	—	—
嫩茎、叶、苔、花类	大白菜	0.9	1.0	1.7	11	45	29	0.6	—		0.01	0.04	0.5	46
	小白菜	1.3	0.1	2.7	17	125	38	1.4	1.10		—	—	—	60
	青菜	1.6	0.2	2.0	16	141	29	3.9	1.30		0.02	0.05	0.5	70
	卷心菜	1.4	0.2	2.3	17	62	28	0.7	0.33		0.03	0.02	0.3	60
	苋菜	2.2	0.2	3.6	25	262	59	2.1	3.71		—	—	—	27
	菠菜	2.4	0.3	4.3	30	103**	38	(1.9)	3.00		0.02	0.14	0.6	38
	莴苣笋	1.1	0.2	1.8	13	16	141	1.0	—		0.01	0.02	0.4	4
	芹菜（茎）	0.5	0.4	3.1	18	110	39	3.1	0.06		0.01	0.08	0.2	7

* 冬笋、毛笋、春笋中草酸含量高，钙不能为身体吸收利用。

** 草酸含量高，钙不能被身体吸收利用。

续表 3

类别	食物名称	蛋白质（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	热量（千卡）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	胡萝卜素（毫克）	维生素A（国际单位）	硫胺素（毫克）	核黄素（毫克）	烟酸（毫克）	抗坏血酸（毫克）
嫩茎、叶、苔、花类	韭菜	3.1	0.6	2.7	29	84	43	8.9	2.70		0.02	0.07	0.5	56
	茭白	1.4	0.3	3.5	22	24*	45	1.1	0.02		0.02	0.02	0.4	6
	花菜	3.3	0.3	3.5	30	15	82	1.2	—		—	—	—	—
瓜类	南瓜	1.2	0	4.1	21	31	40	1.1	0.42		0.02	0.01	0.2	6
	冬瓜	0.4	0	1.8	9	19	6	0.4	0.03		0.01	微量	0.2	15
	黄瓜	0.7	0.2	2.0	13	31	29	1.1	0.12		0.02	0.04	0.2	11
	丝瓜	1.4	0.1	4.3	24	18	39	0.9	0.09		0.03	0.03	0.3	5
	西瓜	0.6	0.4	5.0	26	6	7	0.3	0.18		0.03	0.01	0.2	2
茄果类	茄子（紫、长）	1.0	0.3	4.4	24	17	30	1.4	0.03		0.03	0.03	0.4	—
	番茄	1.2	0.4	2.2	17	23	26	0.5	0.11		0.05	0.01	0.5	17
	辣椒	1.4	0.2	3.0	19	17	37	2.1	0.52		0.05	0.06	0.7	75
咸菜类	酱萝卜	2.5	0.3	12.6	63	74	67	3.2	—		微量	0.06	0.3	—
	雪里蕻（腌）	1.5	0.4	4.1	26	214	33	16.6	—		—	—	—	—
	酱黄瓜	6.6	0.9	12.2	83	79	165	8.4	—		—	—	—	—
	酱小菜	4.7	1.0	16.8	95	57	96	14.1	—		—	—	—	—

续表 4

类别	食物名称	蛋白质（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	热量（千卡）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	胡萝卜素（毫克）	维生素A（国际单位）	硫胺素（毫克）	核黄素（毫克）	烟酸（毫克）	抗坏血酸（毫克）
菌藻类	鲜蘑菇	2.9	0.2	2.4	23	8	66	1.3	—		0.11	0.16	3.3	4
	海带	5.8	0.4	22.4	116	100	115	6.0	—		—	—	—	—
	紫菜	24.7	0.9	31.2	232	912	721	183.0	—		—	—	—	—
硬果类	花生米（炒）	26.7	45.2	20.0	594	124	180	1.6	—		—	—	—	0
	葵花子	30.3	44.6	12.8	574	44	344	4.2	—		—	—	—	—
	栗子（生）	4.0	1.1	39.9	186	15	77	1.5	0.02		0.07	0.15	1.0	60
肉类及其制品	猪肉（肥）	2.2	90.8	0.9	830	1	26	0.4	—		—	—	—	—
	猪肉（瘦）	16.7	28.8	1.0	330	11	177	2.4	—		—	—	—	—
	咸肉	14.4	21.8	3.3	267	31	109	2.3	—		—	—	—	—
	火腿	16.4	51.4	0	528	88	146	3.0	—		—	—	—	—
	酱肉	18.9	29.8	3.8	359	38	126	1.5	—		—	—	—	—
	猪肝	20.1	4.0	2.9	128	6	283	6.2	—		—	—	—	—
	猪腰	15.9	3.4	1.4	100	微量	229	7.1	—		—	—	—	—
	猪肚	13.3	2.7	1.5	84	8	144	1.4	—		—	—	—	—
	猪血	18.9	0.4	0.6	82	—	—	—	—		—	—	—	—
	牛肉	17.7	20.3	4.1	270	5	179	2.1	—		—	—	—	—

续表5

类别	食物名称	蛋白质（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	热量（千卡）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	胡萝卜素（毫克）	维生素A（国际单位）	硫胺素（毫克）	核黄素（毫克）	烟酸（毫克）	抗坏血酸（毫克）
肉类及其制品	牛肝	18.9	2.6	8.8	134	5	148	6.2	—	*	—	—	—	—
	羊肉	13.3	34.6	0.7	367	11	129	2.0	—	—	—	—	—	—
	羊肝	21.7	7.3	3.3	166	9	414	6.6	—		—	—	—	—
	兔肉	21.2	0.4	0.2	89	16	175	2.0	—		—	—	—	—
乳和乳制品	牛乳	3.3	4.2	5.1	71	122	90	0.1	—		—	—	—	—
	炼乳	8.2	9.2	52.7	326	290	228	400		400	0.10	0.36	0.2	1
	奶粉（全）	25.5	26.5	37.3	490	979	685	1.9		—	—	0.80	0.6	—
	奶粉（脱脂）	36.0	1.0	52.0	361	1300	1030	0.6		40	0.35	1.96	1.1	微量
	羊乳	3.8	4.1	4.3	69	140	106	0.1		80	0.05	0.13	0.3	—
	代乳糕	18.8	13.6	58.1	430	661	419	5.6	0.35		0.09	0.66	1.4	0
禽肉类	鸡	23.3	1.2	0.1	104	13	189	2.8	—		—	—	—	—
	鸭	13.1	6.0	0.1	107	11	145	4.1	—		—	—	—	—
	酱鸭	26.0	19.3	4.5	296	80	163	4.6	—		—	—	—	—
	鹅	10.8	11.2	0	144	13	23	3.7	—		—	—	—	—

*有的牛肝分析样品中，每100克含维生素A可高达18300单位。

续表 6

类别	食物名称	蛋白质（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	热量（千卡）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	胡萝卜素（毫克）	维生素A（国际单位）	硫胺素（毫克）	核黄素（毫克）	烟酸（毫克）	抗坏血酸（毫克）
蛋和蛋制品	鸡蛋	14.7	11.6	1.6	170	55	210	2.7		1440	0.16	0.31	0.1	—
	鸭蛋	14.2	16.0	0.3	202	73	276	6.1	—	—	—	—	—	—
	咸鸭蛋	14.0	16.6	4.2	222	102	214	3.6	—	—	—	—	—	—
	松花蛋	13.6	12.4	4.0	182	82	212	3.0	—	—	—	—	—	—
	鹅蛋	13.1	16.0	3.3	210	88	131	4.0	—	—	—	—	—	—
水产类	鳓鱼	21.5	1.7	—	101	57	216	0.8	—		—	0.05	1.6	—
	大黄鱼	16.2	0.9	—	73	54	25	0.9		—	—	0.02	1.2	—
	小黄鱼	18.7	2.8	4.2	117	175	210	1.2		—	—	—	—	—
	带鱼	16.3	3.8	1.7	106	11	201	1.8		—	—	—	—	—
	咸带鱼	24.4	10.8	1.8	202	212	97	5.9		—	—	—	—	—
	鲳鱼	11.6	6.2	5.9	126	69	97	0.4		—	微量	0.13	2.7	—
	草鱼	26.6	8.9	0	187	160	312	3.7		—	—	0.06	1.8	—
	花鲢（胖头鱼）	15.3	0.9	0	69	36	187	0.6		—	0.02	0.15	2.7	—
	鲤鱼	20.0	1.3	1.8	99	65	407	0.6		—	—	0.02	1.6	—
	白鲢	17.0	6.1	0	123	22	86	1.5		215	0.03	0.03	1.4	—
	鲫鱼	19.5	3.4	0	109	84	200	3.2		846	0.01	0.03	1.9	—
	鳊鱼	18.5	6.6	0.2	134	76	211	2.2		—	—	—	—	—
	泥鳅	18.8	2.8	0	100	459	243	2.7		—	—	—	—	—

续表 7

类别	食物名称	蛋白质（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	热量（千卡）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	胡萝卜素（毫克）	维生素A（国际单位）	硫胺素（毫克）	核黄素（毫克）	烟酸（毫克）	抗坏血酸（毫克）
水产类	黄鳝	17.2	1.2	0.6	82	40	62	0.7		428	0.06	0.04	2.5	—
	螺蛳	11.4	3.8	1.5	86	164	80	7.0		290	0.61	0.17	2.2	—
	白蛤蜊	9.9	1.4	5.2	73	154	126	4.4		—	—	—	—	—
	青蛤（黄蛤蜊）	10.8	1.5	3.9	72	275	183	4.7		—	—	—	—	—
	乌贼	14.1	5.5	0	106	38	75	3.0		—	—	—	0.9	—
	海蜇	4.7	0	10.2	60	37	28	1.9		—	—	—	—	—
	白米虾	18.2	2.5	4.3	112	855	376	8.2		—	—	—	—	—
	虾米（开洋）	58.1	2.1	4.6	270	577	614	13.1		—	—	—	—	—
	甲鱼（鳖）	15.3	1.1	26.6	178	124	430	3.0		91	0.07	0.04	3.8	—
	河蟹（毛蟹）	13.0	10.6	5.6	170	679	616	4.0		97	—	—	—	—
调味品及其他	猪油	0	99.0	0	891	0	0	0			0	0.01	0.1	0
	植物油*	0	100.0	0	900	0	0	0	0.03		0	0.04	0	0
	豆瓣酱	11.8	2.7	14.0	128	112	190	7.4	—		—	—	—	0
	芝麻酱	20.3	54.0	18.4	641	1050	492	19.2	—		—	—	—	0
	酱油	5.9	1.1	5.2	54	69	100	4.9	—		—	—	—	—

* 植物油包括花生油、芝麻油、菜籽油、豆油。

续表 8

类别	食物名称	蛋白质（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	热量（千卡）	钙（毫克）	磷（毫克）	铁（毫克）	胡萝卜素（毫克）	维生素A（国际单位）	硫胺素（毫克）	核黄素（毫克）	烟酸（毫克）	抗坏血酸（毫克）
调味品及其他	醋	1.3	0.7	2.5	22	12	235	26.3	—		—	—	—	—
	味精		0.9	16.9	—	73	206	1.5	—		—	—	—	—
	白糖	0.3	0	99.0	397	32	微量	1.9	—		—	—	—	—
	红糖	0.5	0.3	90.0	365	38	60	7.7	—		—	0.04	—	—
	蜂蜜	0.3	0	79.5	319	5	16	0.9	—		微量	0.04	0.2	4
	绿茶	—	—	—	—	—	—	—	7.69		—	1.46*	7.8	66*
	红茶	—	—	—	—	—	—	—	2.86		—	1.28*	6.7	26*

* 红茶、绿茶用开水浸泡10分钟，维生素B_2、维生素C的浸出率平均约为80%。

说明：1.同名食物，由于产地不同，营养成分各异，表内所列，大多指江、浙地区所产食物成分。

2.每百克食物成分是分析者按当地的烹调习惯，将市售食品除去不可食部分，所剩下的可食部分，营养学上简称“食部”。

3.表中虚线（—）表示空缺，大多表示该项成分未经测定，或因测定数字不可靠而未列入。

4.“0”表示该成分没有测出。

食物的保存与防腐

【冷藏法】低温可以减弱食品内的化学反应，降低酶的活性，抑制微生物的繁殖，因此把食物放在冰箱或冷藏库中，食物不会腐败变质。冷藏温度随食物种类而异。肉、鱼类食品以摄氏零下温度最适合；蔬菜、水果最好保存于摄氏零度环境中。温度过低会使食品受冻变质。目前一般家庭还不可能购买冰箱，因此习惯上常采用一些简便的方法，如把食品置放于阴凉、通风的地方，或者将食品置于周围贮有井水、冰块的容器内。

【干燥法】食品中含水分多少与食品中微生物的繁殖、酶的活性都有密切关系。食品含水分越多，腐败越快，因此贮存食品时要尽量减少食品中的水分。食物经太阳晒、火烤、烟熏或风吹干，不同程度的减少了食物的水分，都是脱水保存法。经过脱水的食品，贮存时也应注意防湿防潮，否则，可因再吸收水分而腐败变质。食品经过日晒阴干，对其营养价值有一定影响，特别是维生素破坏很多。

【盐渍法】鱼、肉、鸡、鸭、蛋类及各种瓜果蔬菜，都可用盐渍防腐。盐渍可以提高食品的渗透压，高浓度的食盐除了造成食品内部的高渗压状态外，还可以使食品内含氧量减少，并能控制细菌的发育繁殖和酶的活性。盐渍食品不但能防腐，还可以增加食品的风味。盐渍食品要注意盐的分量，过多会影响食品的味道，过少达不到防腐目的。并应尽量在低温环境条件下进行，以免腐败菌或病原菌在盐还没有充分浸入的部分孳生繁殖。盐渍食物的维生素C会受到一些损失，其营养价值较原来低。

【糖渍法】基本原理与盐渍相同，由于渗透压的改变使微生物不能生存繁殖，故能保存食物。但糖的浓度必须保持在60～65%，才能抑制微生物的生长繁殖。同样，糖渍食品的营养素也有一定程度的损失，所不同的是糖渍后的糖液仍可食用，因此溶于糖水中的营养物质仍不致丢失。

【蒸煮法】把食物蒸熟或煮熟，由于高温消灭了附着在食物中的细菌，可以在短时间内防腐。但如存放不妥或封闭不严，食物冷却后，可重新受到细菌的污染。煮或蒸过的熟菜，放几天后发酸、发臭，就是重新受污染而变质腐败。

【烟熏法】这实际是盐渍食品的一种加工方式，把盐渍过的肉、鱼、

鸡、鸭等用烟熏。食物经过烟熏，一方面减少了水分，另一方面烟中的焦油（是一种杀虫防腐剂）和其他一些有效的防腐成分，附着于食物上面，能阻止细菌繁殖，从而达到防腐的目的。我国南方农民认为用松树枝、柏树枝烧烟熏制食品最好，有一股清香味，吃起来特别爽口。我国有名的熏鱼、熏鸡、熏鸭、熏牛肉等，都是用烟熏加工制成的。

【封坛封罐法】把盐渍过的蔬菜或加工好的豆瓣酱、腐乳，再拌和些香料，装在坛里或罐里，并用泥浆或石灰泥封口，使它不漏气。食物封存在坛罐内后，由于与外界空气隔绝，可长久不坏，且大部分营养素保存下来(只有部分维生素遭到破坏)。市售罐头食品，也属封罐防腐的一种形式。

【防腐剂】就是将一些无毒的、能抑制或杀灭微生物的化学物质，加于食品内以达到防腐保存的目的。由于这类物质仅适用于大型食品加工企业，家庭很少使用，这里不作具体介绍。

【消毒】食物的消毒方法很多，食物烹调过程的煮、蒸、煎、炒、炸，由于加温的程度和时间不同，都有不同程度的消毒作用。一般家庭常用煮沸消毒，如饮用水经煮沸后即达到消毒的目的。又如有些蔬菜可在沸水煮短时间后，加调料后拌来吃，但这样处理由于时间短暂，消毒是不彻底的。

【防馊】剩下来的饭宜放入通风良好的菜篮，挂于阴凉通风处过夜；或加水煮成泡饭，煮滚后不揭锅盖，不搅动，放于阴凉处；剩下来的菜肴，蒸透或煮透以后，不再搅动，加盖或加纱罩盖好，放于阴凉通风的地方，第二天再蒸煮后食用。

已煮沸的牛奶、豆浆在保温瓶里能长久保存吗？不能。因为牛奶和豆浆含有丰富的蛋白质，经煮沸后倒入保温瓶内，温度会逐渐下降，瓶上部的空气里含有许多细菌，在适当温度条件下，牛奶、豆浆就成了这些细菌良好的培养基，大量繁殖起来，3～4小时后牛奶、豆浆即会变质。

怎样才算是合理营养

五点基本要求

第一、食物必须含有足够的营养素和热量。食物中含有蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和水。这六类营养素都是人体所必需的。其中蛋

白质、脂肪、糖供给人体热能；维生素、无机盐和水虽不直接供给人体热能，但有调节生理功能的作用，也是人体必需的营养素。人们每天从事劳动与生活，这些营养物质就不断地消耗，活动得愈多，消耗得愈多。如果食物不能补足这些消耗，人就会逐渐消瘦，严重时会得营养缺乏病。因此日常膳食中应注意选择和调配含营养素较丰富和热能较高的食物。

第二、注意食品的多样化。通常，一种食品只含某几种营养素。例如猪肉只含有丰富的蛋白质、脂肪和一些无机盐，而缺乏糖和维生素；大米含有充分的糖和丰富的维生素 B_1，但缺少脂肪、维生素 A、维生素 B_2 及维生素C；蔬菜含有丰富的无机盐、胡萝卜素和维生素C，但其他营养素含量很少。所以一个人每天或一段时期内的食物宜多样化，这样可以充分利用各种食物在营养价值上的特点。也就是说，在一段时间内的膳食组成，既要求在主食方面配有米、面粉或其他杂粮，也要求在副食上配备些肉、鱼、蛋等动物性食品，同时配食一定量的豆制品和蔬菜，这样各种食物取长补短（即食物的“互补作用”），不仅可以获得较完全的营养素，而且可以烹调出各种菜肴，经常更换新鲜口味，促进食欲。有人专喜吃荤菜，不喜吃蔬菜；有人有偏食习惯，只欢喜吃某些单一的食物，这样很易使身体某些营养素丧失供需平衡，时间久了，就会得病。

第三、食物应有好的色、香、味。这样才能促进人们的食欲，促进机体内消化器官积极活动，从而促进各种营养素的消化吸收。

第四、一日的膳食制度应合理。首先三餐应尽可能地定时定量。健康条件下人体各生理功能都是按一定规律进行的，养成按时定量的饮食习惯以后，每当吃饭时，体内消化器官就会积极活动起来，把即将进入的食物消化吸收。其次应不吃或少吃零食，多吃零食胃肠道得不到休息，容易引起功能障碍，降低正常餐的食量，吃进去的零食，也由于肠胃系统事先没有准备，常消化不全，更谈不上吸收利用了。多吃零食，还易引起食饵性疾病或因污染而引起食物中毒。

第五、食品必须清洁卫生。

合 理 配 膳

有了足够的食物，还要恰当地分配在各餐食用。分配不当，不仅不能

充分发挥各种食物的营养价值，而且吃了感到难受。吃得过多过饱，增加胃肠道负担，影响食物的消化吸收；吃得过少，很快出现饥饿感，影响劳动和工作。

配膳要注意季节特点，夏天大家都厌食油脂类食品，喜欢吃些清凉爽口、带酸味和带清香味的食物，以促进食欲；冬季机体热能消耗较多，宜配制脂肪含量较丰富、味浓色重的食品。

配膳还要照顾各人的饮食习惯，有的喜吃煎、炒，有的则爱蒸、煮，但都应符合合理营养的要求。某些不合理的烹调方法有损于食物的营养价值，不宜迁就。

合 理 烹 调

烹调的目的在于使食物容易被消化吸收，具有良好的色、香、味，并杀灭其中可能存在的有害物质。由于各种食物中营养素是多种多样的，质和量都有各自的特点，经过烹调，营养素均有不同的损失。为最大限度地保存营养素，应注意烹调过程中的营养要求。

新鲜蔬菜，不要泡在水里或放在不通风的地方，也不要先挤去菜汁或先把菜放在开水里烫一下(菠菜除外)再炒，以免蔬菜中的维生素遭到破坏。

菜要先洗后切，切了马上下锅。否则，一部分营养素（特别是水溶性维生素）就会溶解在水里或受到空气的氧化而损失。

煮菜的时间不能太长，水不要太多，锅盖要盖紧，火候要恰当。炒菜以“急火快炒”为好，这种烹调方法维生素损失最少。

菜、饭最好每餐都吃新煮的，不要煮一顿吃几天。吃陈菜陈饭都很不卫生。

煮饭、烧菜和煮豆子都不宜加碱，因为碱能破坏食物中的维生素C和B。

不能用铜锅烧菜。铜器会破坏维生素丙。做菜或做汤时加进淀粉可以保护维生素少受损失。肉片、猪肝、腰花在下锅炒以前，用淀粉、酱油拌一下，也能保护维生素和蛋白质，并且鲜嫩可口。

煮干饭，最好用碗蒸或做焖锅饭。煮稀饭用大火只能保存少量的维生素，用小火则可保存大量的维生素。

牛奶什么时间喝对身体益处大

牛奶(豆浆也一样)是含蛋白质丰富的饮料。只有在摄入足量糖（淀粉类食品）的基础上饮用,蛋白质才能贮备起来,使之不作为热量来消耗掉,而真正发挥构造组织、修补旧组织的作用，如空腹喝牛奶（或豆浆），只能作为能量来消耗掉，这是很不经济的。最好是在进食一些淀粉食品后再喝牛奶，而在喝牛奶时再吃一些饼干、面包之类的淀粉食品，这样牛奶（或豆浆）便能在胃内停留较长的时间，与胃液发生充分的酶解作用，使营养素得到完全的吸收，对身体益处就大了。

食物中毒及预防

由于吃了“有毒的食物”而引起的急性疾病为食物中毒。其病因是微生物、动植物的毒素和化学物质等。常见的食物中毒有以下几种。

细菌性食物中毒

是最常见的食物中毒。常见细菌有沙门氏菌属、葡萄球菌、肉毒杆菌、变形杆菌、嗜盐菌等。

这些致病菌分布很广，生命力强，繁殖旺盛且速度很快，一般的食品都具备细菌、繁殖所需的营养和水分，因而吃了受污染的食物后就可引起中毒，特别在温度较高的季节，受污染的食物如果放置时间过长，细菌即可大量繁殖而引起食物中毒。

肉、鱼等先烧煮或油炸一下，待下一餐或第二天烧煮后再吃，这种半成品一般没有烧熟煮透，里面污染的细菌照样可孳生繁殖，吃了后也容易发生中毒。

沙门氏菌引起的食物中毒：大多起病急骤，畏寒、发热、呕吐、腹痛、腹泻（每天3～4次至数十次不等，如水状，深黄色或绿色，大便中有未消化食物，少量粘液，亦可见脓血、出血性或米汤样，有里急后重感）。

主要预防措施为：①注意饮食卫生，不要吃病死的畜禽肉类，食物（特别是肉类）要充分煮熟后才能吃；②加强食品卫生的监督和管理，被

沙门氏菌污染的肉类不能出售，生肉与熟肉要分开处理；③扑灭鼠、蝇等，防止食品被污染。

变形杆菌食物中毒：有过敏型和胃肠型两种类型。过敏型主要表现为皮肤潮红(有时上身潮红)、头痛、酒醉样、荨麻疹等；胃肠型主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、头痛、发热、乏力等，腹泻较显著，每天数次至10余次，多为水样便，有恶臭，少数含有粘液，无脓血便。有时病人兼有上述两型症状。

预防方法主要是加强食品、鱼类产品的管理。注意饮食卫生，食物（特别是鱼类）需要充分煮熟。

嗜盐菌性引起的食物中毒：起病较急，常有腹痛、腹泻、呕吐、畏寒及发热。腹痛多较严重，呈阵发性绞痛。腹泻每天3～20余次不等，多为黄水样或黄糊样，但很少有里急后重症状。

预防措施与上述要点基本相同，还应特别注意：①动物性食品应煮熟煮透，防止外熟里生；②食物煮熟后，不宜在室温下放置过久，隔餐的剩菜（夏季加盐较多的菜有利于嗜盐菌的繁殖）食前应再充分加热；③防止生熟食物加工过程中交叉污染；④梭子蟹、蟛蜞、海蜇等水产品宜用饱和盐水浸渍保藏（也可加些醋，嗜盐菌对酸的抵抗力较弱），食前再用冷开水反复冲洗。

葡萄球菌引起的食物中毒：起病骤然，有恶心、呕吐、中上腹疼痛和腹泻，其中以呕吐较显著。呕吐物呈胆汁性，或含血及粘液。

预防措施主要是加强饮食管理，牛奶场应隔离患乳腺炎的病牛；凡得皮肤化脓性疾病的人，要严密注意勿使接触和污染食物。

肉毒杆菌引起的食物中毒：起病突然，以中枢神经系统症状为主，病起时全身乏力、软弱、疲乏、头痛、眩晕等；继而出现眼睑下垂，瞳孔扩大、复视、斜视及眼内外肌瘫痪。严重时病人有吞咽、咀嚼、语言、呼吸等困难，胃肠道症状较轻，可出现恶心、呕吐、便秘及气胀。腹泻少见。体温正常或微热。神志清晰，知觉不受影响。

肉毒杆菌孳生于土壤中，存在于家畜（牛、羊、猪等）的粪便中，也附着于水果、蔬菜和谷物上。

预防措施是严格管理与检查食品。食物中有肉毒杆菌时常有产气、发

酸、变味等现象。但并不完全如此，因此切勿尝食可疑食品。装罐食物必须严密消毒，如罐盖鼓起，色香味改变，不能食用，也不可用以喂饲家畜。腌腊食物及家庭自制瓶装食物应煮沸6～10分钟后始可进食。

毒蕈中毒

现已证明，下列各蕈有毒，不能食用。

蝇蕈（又名捕蝇蕈）：颜色鲜艳，伞盖圆而扁平，呈黄色或橘黄色，蕈伞上有黄色或白色的瘤状突起。蕈伞柄上生有一个蕈轮，形如袖口，蕈柄下部较粗大（图5—1）。

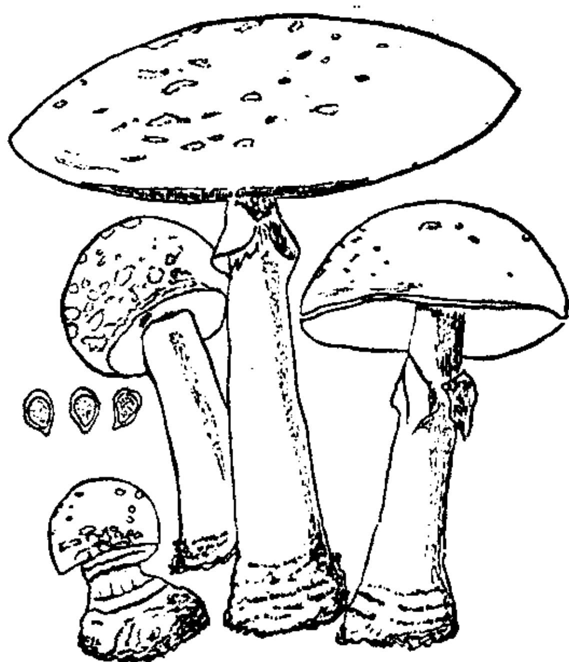


图5—1　蝇蕈

主要中毒症状：轻者可引起呕吐、腹泻、流涎、大汗。重者面色苍白、痉挛、瞳孔缩小、对光反射消失，可因呼吸麻痹而死亡。

瓢蕈（又名白帽蕈）：蕈伞扁平，纯白色，或苍白带绿，或呈橄榄色，直径达10厘米左右。蕈柄白色带波纹。蕈柄上部有蕈轮，柄下部有粗大呈瘤状的囊状苞（图5—2）。中毒时可出现急性胃肠炎症状，心窝部剧痛，无尿，肝肿大，黄疸，有的出现烦躁不安，或淡漠思睡，严重的可因中枢抑制或肝性昏迷而死亡。

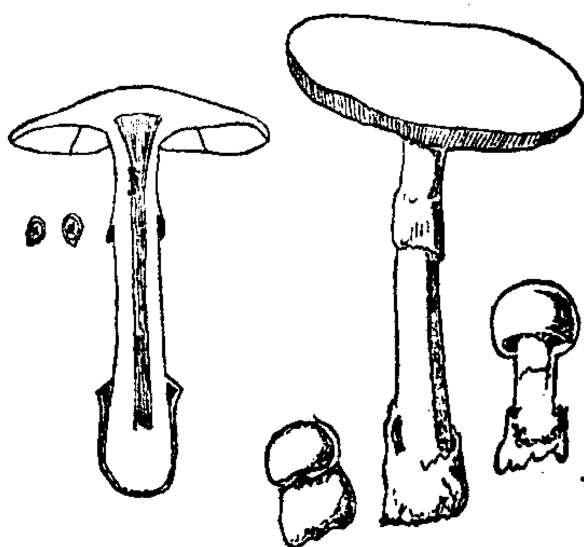


图5—2　瓢蕈

预防毒蕈中毒，主要是能识别毒蕈。一般认为凡色彩鲜艳，有疣点、斑点、裂沟、生泡流浆，茎易纵裂以及奇形怪状的野蕈，不能采食。但不少毒蕈的外貌与可食蕈极为相似，因此采时宜特别注意。当一家人或一群

人同吃野蕈，除了对已中毒患者积极进行救治外，对共食而未发病的人也应加以观察，并作相应的排毒、解毒处理，以减轻其病情。

发芽马铃薯中毒

马铃薯中含有龙葵素（茄碱）。这是一种毒素，能溶于水，有腐蚀性和溶血性，但遇醋酸加热后能分解破坏。一般每100克马铃薯含龙葵素只有10毫克左右，不致引起中毒。而未成熟的或因贮存时接触阳光引起表皮变绿和发芽的马铃薯（图5—3），则每100克中龙葵素的含量可高达500毫克，如大量食用这种马铃薯就可能引起急性中毒。



图5—3　发芽马铃薯

食入含有多量龙葵素的马铃薯后，数十分钟或数小时内即可发病。首先感到咽喉部、口内瘙痒，上腹部疼痛、发热或烧灼感，并有恶心、呕吐、腹痛、腹泻。症状一般较轻，可于停食后1～2小时自愈。严重中毒者可反复呕吐而致失水，还有体温升高、瞳孔散大、羞明、耳鸣、昏迷、抽搐，最后可因心脏、呼吸麻痹而死亡。

为预防吃马铃薯中毒，应将马铃薯保存在干燥、凉爽、无阳光的地方，以免发芽。对发芽过多或表皮已变绿的部分不应食用；发芽较少的可挖去发芽部分，用水浸泡30～40分钟，煮透去汤再食用。煮时可加些醋，以加速毒素的破坏。

河豚鱼中毒

河豚鱼（图5—4）又名气泡鱼。这种鱼肉质鲜美，但其内脏、血液及某些器官组织中含有河豚毒素与河豚酸，有剧毒，食后常易引起中毒，若不及时抢救，病死率很高。

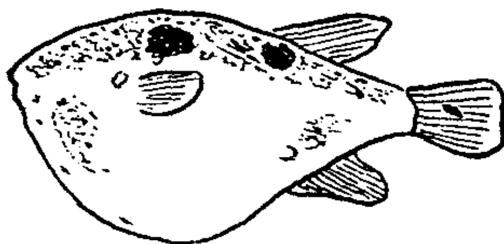


图5—4　河豚鱼

中毒症状发展迅速，严重者常在食后数十分钟即有明显症状。开始上

腹部不适，口渴，唇麻，眼睑下垂，偶感咽喉刺痒、恶心、呕吐或腹泻，四肢乏力，发冷，唇舌和肢端感觉麻木。严重者四肢麻痹，运动不协调，甚至瘫痪，继而声嘶，呼吸浅慢而不规则，血压下降，昏迷，瞳孔散大，最后呼吸麻痹而死亡。

预防办法主要是了解河豚鱼的形态、特征及其危害，自觉不食用河豚鱼。加工割下的河豚鱼头、皮、内脏、血液及漂洗的水不可喂饲牲畜，也不可随地抛弃，以免误食中毒。

青 紫 病

青菜、小白菜、韭菜、菠菜、新腌制的咸菜（曝盐菜）、变质的残余剩菜，含有较多的硝酸盐，大量食用后，可因肠道细菌将硝酸盐还原为亚硝酸盐，而引起急性中毒，发生青紫病（也称亚硝酸盐中毒）。

在制作咸肉、香肠时，为了增加销售时的感观形状（使食品好看些）而添加一定量硝酸盐或亚硝酸盐作为着色剂，如加得过多，吃得过量，也可引起中毒。

亚硝酸盐毒性大，摄入量达0.2～0.5克时即可引起中毒，尤多见于儿童和胃肠功能不全者。

引起中毒的原因主要是这类氧化剂使机体内血红蛋白变性，失去携带氧的能力，造成组织缺氧。

中毒时起病快，症状发展迅速。唇、指甲及面部紫绀，四肢发冷，但体温正常。精神不振、倦怠、反应迟钝、嗜睡、头晕、头痛、大量出汗，偶有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状，严重者可有心律不齐、休克、肺水肿、昏迷、惊厥、呼吸麻痹，若不及时抢救可致命。

预防要点：防止食品被硝酸盐污染。新鲜腌制的蔬菜不宜大量食用，含硝酸盐量大的蔬菜先去汤后再食用。咸肉、香肠等类食品加工过程中添加的硝酸盐应控制在0.1%以下。含硝酸盐过高的井水不宜给儿童作饮料或用来煮食物。

小 儿 营 养

婴幼儿生长发育快，新陈代谢旺盛，营养素的需要量也较多。

婴幼儿有许多生理特征，如新生儿唾液分泌量较少，含淀粉酶不足，因此不宜喂食淀粉类食物（如荷花糕等）。三个月以后，唾液分泌量显著增加，淀粉酶增多，此时可以逐步增添一些淀粉类食物。婴幼儿的胃容量随出生月龄的增加而变大，应根据不同时期胃容量的大小喂食，一次进食不宜过多或过少。但婴幼儿肠的长度约为身长的6倍（成人仅4.5倍），且能分泌较多的胰酶、脂肪酶，这对营养素的消化和吸收都是有利的。

营养素需要量

蛋白质：小儿对蛋白质的需要量较大，质的要求也较高，年龄越小越是如此。按每公斤体重算，1岁以下每天需蛋白质3克左右；2～3岁每天4克左右，5～6岁每天5克左右。

热能：儿童期热能除用于基础代谢、消化吸收和肌肉活动外，主要用于生长发育，即有相当部分贮存于体内，因此需热量较成人高，年龄越小需要量越高。按每人每天每公斤体重计算，1岁以下为100千卡，1～2岁为1100千卡，7～10岁1600千卡，10～13岁2300千卡。

脂肪：婴儿对人乳中脂肪的吸收较好，对牛奶中脂肪吸收较差。但对脂肪代谢不稳定，贮存的脂肪消耗快。缺乏脂肪可致营养不良，还可能造成维生素A、维生素D、维生素K缺乏。脂肪过多可引起食欲不振、消化不良。

无机盐：婴幼儿最需要的是钙、磷、铁。必须供给充分的钙，10岁以下每天1克，10～13岁1.2克。

维生素：缺乏维生素A会出现生长发育障碍。1岁以下每天供给维生素A660单位，以后随年龄增加；儿童每天应供给维生素D400单位；供给足量的维生素 B_2，1岁以下每天0.4毫克，1～3岁每天0.6毫克，3～5岁每天0.7毫克；维生素C每天应供给30～50毫克。

初生婴儿除喂食人奶、牛奶和羊奶外，宜喂食一些果汁或菜汤。

3～4个月以后，可以酌情加喂鱼肝油精，以补充维生素A和维生素D，但不宜过量，每日两次，每次2～3滴。

幼儿需水量较大，在两次喂奶之间，要喂饮一些温开水，但不宜过多，以免胃过度扩张。断奶后，每天也要补给足够的水分。

吃母乳好处多

母乳是婴儿的天然营养品，不仅经济、干净、方便，而且人奶的酪蛋白较牛奶少，在胃内遇酸产生的凝块较小，脂肪球也较牛奶小，易于消化吸收，还含有维生素、酶、抗体和粘多糖。这种粘多糖有促进双歧杆菌生长、抑制大肠杆菌的作用，因而喂母奶的婴儿较少患腹泻。另外，婴儿吸乳能刺激母体分泌催产素，有助于产后子宫恢复。因此，除了母亲患有慢性疾病及其他某些特殊情况不能喂乳外，应该让婴儿吃母乳。

增加母乳方法

母乳分泌少的原因很多，如婴儿没有吮干乳房，母亲忧虑、焦急及过度疲劳、少饮汤水、营养不够，以及发热、生病、来月经、再怀孕等，都会减少乳汁分泌。怎样增加母乳的分泌量呢？民间流行着许多有效的方法，如吃面条，喝鲫鱼汤、猪蹄汤等；也可选服催乳中药方：

1.当归15克，王不留行10克，煎服。

2.穿山甲 6 克，白术 3 克，通草 3 克，煎服。

3.豆腐 125 克，红糖32克，用水一碗煮熟，加米酒50毫升，吃豆腐及汤。

针刺乳母膻中、外关、少商、合谷、足三里，能催乳。

人工喂养法

在人乳缺乏或母亲有病确实不能喂哺婴儿的情况下，采用牛奶、羊奶及其他代乳品喂养婴儿，也是比较理想的，但必须注意给足用量，以防营养不良。食具必须彻底消毒，以防感染疾病。

婴儿每日牛乳喂哺量可参阅表 5 — 2 。

四个月以上的婴儿，如果母乳不足，可在喂完母乳后再喂些代乳品，或以代乳品代替一次母乳。对添喂牛奶或奶粉有困难的，可添喂特制豆浆或米糊、奶糕等。特制豆浆的制法：黄豆 1 份，加水 8 份，浸泡一夜之后磨成豆浆。再在每公斤豆浆中加盐 1 克、乳酸钙 3 克、米粉 20 克、糖 60 克，在文火上煮半小时，一面煮一面用筷子搅动，煮熟以后，冷至温热，

就可以喂婴儿了。

市售荷花糕主要成分是淀粉，奶糕也多为淀粉制品，有的掺有黄豆粉、蛋黄粉、骨粉等成分，均可喂食婴儿。但此类食品因蛋白质、脂肪含量较少，若作婴儿主食，应添加些蛋类、鱼肉末等食物。

表 5 — 2　婴儿每日牛奶喂哺量

月　　龄	每天牛奶量（毫升）*	加水量（毫升）	加糖量（克）**	喂哺次数	每次量（毫升）
第 1 星期	180	180	15	6	60
第 2 星期	300	240	15	6	90
1 个 月	420	300	20	6	120
3 个 月	540	240	25	6	130
4 个 月	600	240	30	6	140
6 个 月	720	300	30	6	170
8 个 月	960	0	30	5	192
12 个 月	960	0	0	4 或 5	240

注：* 普通市售奶瓶上均有一格一格的刻度，长线与长线之间为一大格，为30毫升，两长线之间一短线，即半格，为15毫升，一般家庭无量杯，可以牛奶瓶当量杯用。

** 家用调羹每一平调羹相当于15克糖。

牛奶、奶粉和炼乳喂法

鲜牛奶的成分与人乳的成分接近，只是牛奶结的凝块较大，不易消化。因此喂婴儿应加水稀释，一般新生儿可按 4 ∶ 1（即 4 份牛奶加 1 份水）稀释；满月后可逐渐吃全牛奶。稀释后加适量糖（ 5 ～ 8 %），并煮沸，煮沸 3 分钟可达灭菌目的，且可使牛奶白蛋白凝成小颗粒，易于消化。

牛奶也可加米汤或大麦汤稀释。将两调羹小米、大米或大麦，去稗洗净，加一大杯冷水和一点细盐，放在炉上煮，煮时不断加进开水，使锅里

的水始终保持和初煮时一样多。约1小时左右，等米粒化开就算好了。再把米汤滤出凉却，加入牛奶中，再加糖。低脂或脱脂奶粉，是用牛奶去除一部分或全部脂肪做成的，热能较低，但易消化，仅适于给患腹泻的小儿食用。

调制奶粉时，先将奶粉放到冲洗干净的杯子里，加少量冷开水，用汤匙研磨到没有颗粒，再冲入滚开水，一般一平汤匙奶粉（汤匙容量约15毫升）加四汤匙水（约60毫升）。喂食时加糖适量。

炼乳由鲜牛奶加工浓缩至原来容量的2/5后，加40％的糖，吃时一般用温开水稀释到5倍左右，因含糖过多，蛋白质和脂肪的含量较低，不宜长期喂养婴儿。

麦乳精是近年市上常见的食品，有人把它当牛奶喂养婴儿，这种喂养法不好。因它的成分与牛乳不同，仅含少量的奶粉、蔗糖、可可粉和麦精，只能作为成人或病人的补充饮料，不能用来代替牛奶喂养婴儿。

怎样断奶

健康婴儿满周岁（或10个月）可以断奶了。断奶过迟，不仅影响母亲身体健康，而且由于母亲奶汁稀薄，质量较差，不能满足幼儿营养的需要，容易引起幼儿营养不良，同时也减少了摄取其他食物的机会和兴趣。

断奶以春秋两季最为适宜。

断奶必须做好一系列准备工作，特别要注意按时给幼儿加添副食品。开始时尽量少喂一些，逐渐增加分量，习惯一种后再添加第二种。幼儿在7～8个月以后，每天可减少一次母乳，以一种副食品代替，到10个月时每天仅喂母乳一次，逐渐以副食代替，直到全部断奶为止。这时主要膳食一天应为5次，其中1～2次为乳类食品，3～4次改粥、烂饭、面条等，同时配食适量的菜肴（约半小碗）。菜肴必须切碎烧烂，使更适应于小儿的胃肠消化。

怎样回奶

回奶的方法很多，有的用皮硝袋压放在乳房四周，或用纱布绑起来；有的用麦芽煎水服。这些方法都有一定效果。

小儿断奶后，乳房仍觉胀痛，可用下方回奶：

生麦芽30克，神曲10克，枳壳3克，水两碗，煎至半碗滤净服，一、两次即可消除胀痛。

婴儿副食品制备法

菜汁：菜洗净后切碎，放锅内用微火煮10分钟左右，然后用纱布挤出菜汁，菜汁内加些白糖或细盐，即可喂食。

番茄汁：番茄洗净，用开水烫过，去皮，切成块状放于纱布袋内，挤出番茄汁，加水和糖混匀后即可食用。

桔子汁：桔子去皮，挤出桔汁，加糖和水即可食用。

黄豆制品：制成豆浆，或用1/3炒黄豆粉加2/3米粉，再加糖，煮熟调成糊状喂食。

香蕉泥：香蕉数只，去皮切成片状，放在碗内用调羹压成糊状，稍加热后（最好能再加些饼干末）即可食用。

菜泥：取新鲜蔬菜的嫩叶（青菜、菠菜、白菜），洗净，切碎，加水少许，煮后用乳钵磨烂，加一点菜汤和盐，即可喂食。菜泥若能加肉汤或肉骨汤更好（胡萝卜泥制法相同）。

肉汤或骨汤：瘦猪肉或牛肉，或猪、牛骨，加水煮2～3小时，除去骨或肉渣，取汤加盐少许，即可食用。

肉骨头肝末粥：米和猪、牛骨同煮成粥后，除去骨头，加盐少许。另取猪肝或鸡鸭肝少许，切碎后，再用刀在砧板上平压，至肝变成酱状，放入碗内，加蛋黄一只搅匀，放入粥内，不断搅匀，稍煮即可，如果没有肝，加蛋黄亦可。

面：取面少许，用水煮熟，加蛋黄1只，加些猪肝末，盐少许，即可喂食。

肝泥：猪肝或牛肝2两，用刀慢慢刮下，将刮下的肝泥放入粥中，加盐少许，烧熟后即可食用。

自制代乳粉：黄豆粉2.3斤、大米粉4.5斤、骨粉1.5两、糖1.6斤、油3两、盐0.5两、蛋黄粉0.5斤、核黄素20毫克，可配成10斤代乳粉。需要配多少，可按比例加减。如不用大米，可用小米代替。蛋黄粉可以自制

（将鸡蛋煮熟，取出蛋黄，烤干、研碎即成）。骨粉、核黄素，可以从药房买到。将原料配好后搅匀，然后用筛子筛一遍，就可以装起来以备食用。吃时先将代乳粉用凉水调成稀浆，再加适量热水（1两粉调成8两浆）边煮边搅，煮开后就可以吃。

这种代乳粉成本低，容易消化，营养好，婴儿爱吃。

几种幼儿食物制备法

一、点心类：

汤面或煨面：面条下沸水后，再加入所需的菜肉同煮，10分钟即可。

饺子：面粉皮包菜肉馅。

赤豆汤：赤豆烧酥加糖。

绿豆汤：绿豆烧酥加糖。若做成绿豆泥，必须过滤去皮。

枣泥糊饼：红枣煮熟去核，过滤成泥，卷入饼中。

马铃薯蛋饼：马铃薯洗净，带皮煮熟，剥皮捣碎成泥，与鸡蛋面粉搅匀，蒸熟后即成。

牛奶、蛋、面粉摊饼：面粉加蛋、牛奶、糖，搅成糊状，摊于涂油的平底锅烙熟。

南瓜粥：老南瓜去皮切碎煮烂，加点糯米、虾米、青豆，加糖。

小米粥：小米拣净洗后，倒入白米中同煮，或单煮加糖。

赤豆泥饭：赤豆煮烂去皮，拌入饭内，加糖。

黄豆稀饭：焖烂黄豆，拌入粥内同煮，加糖或加酱油。

豆腐花羹：豆腐花、紫菜、虾、榨菜末。

煮荸荠：鲜荸荠去皮洗净，加少量水同煮沸。

煮鲜嫩豌豆荚：豆荚洗净，加水煮酥。

蛋花粥：鸡蛋打碎后，徐徐加入粥内煮沸。

二、烧菜类：

油菜炒豆腐：油菜切碎，加豆腐、糖、酱油、油、酒。

红烧素鸡：素鸡切丁，加酱油、糖、油。

豆腐皮包肉烧青菜：豆腐皮、猪肉、油、酱油、葱花、青菜、酒、盐。

蛋炒碎韭菜：鸡蛋、韭菜、油、盐。

鱼丸：青鱼、菜叶、油、盐。

肉末蛋卷：鸡蛋或鸭蛋，猪肉、菜叶、油、盐、糖、酒。

豆腐肉末：豆腐、瘦肉、油、酱油、糖。

菠菜炒鱼片：青鱼去骨、菠菜、油、酒、盐。

菜叶炒腰花：猪腰、菜叶、油、酒、盐、菱粉、酱油。

黄鱼羹：黄鱼去骨、菱粉、油、盐、青菜。

番茄肉：牛肉、番茄、盐、糖、油。

肝末洋山芋：猪肝、洋山芋、小葱、酒、油、盐。

茄片加肉末：茄子、猪肉、酒、酱油、糖、油。

三、汤类：

马铃薯、胡萝卜、包心菜汤：洋芋片、胡萝卜丁、包心菜丁、油、盐。

猪血豆腐羹：猪血、豆腐、菜叶、油、盐、酒。

青菜蛋花玉米羹：磨碎玉米，鸡蛋或鸭蛋，青菜叶、油、盐、菱粉。

花菜猪脑羹：花菜、猪脑、油、盐、酒。

胡萝卜肝片汤：胡萝卜片、牛肝片、油、酒、盐。

荠菜豆腐羹：荠菜、豆腐、油、盐。

鸡血汤：鸡血、豆腐、菜叶、油、盐、酒。

豌豆苗豆腐羹：豌豆苗、豆腐、虾米、油、盐。

紫菜豆腐花：紫菜、嫩豆腐、虾米、榨菜末、油、盐、酱油。

鲜豌豆肉末汤：鲜豌豆、猪肉、盐。

海带排骨汤：海带丝、排骨、酒、盐。

鱼丸萝卜丝汤：鱼、白萝卜丝、酒、盐。

虾米冬瓜汤：虾米、冬瓜、酒、盐。

肉片丝瓜汤：猪肉、丝瓜、盐。

毛豆鸭杂汤：鲜毛豆、鸭肫肝、盐、酒。

冬瓜肉片汤：猪肉、冬瓜、盐。

小白菜肉丸汤：小白菜、猪肉、鸡蛋、菱粉、盐。

萝卜肉块汤：萝卜、猪肉、盐。

孕妇的营养

妇女怀孕后，生理代谢即发生一系列变化，妊娠10周以后随着胎儿的发育，母体除维持本身日常所需的营养素外，还必须供给和满足胎儿的需要，因此孕妇对各种营养素需要的数量和质量，要比一般妇女多而好。其中，尤以蛋白质、糖、钙和各种维生素更为重要。

孕妇热能的消耗随胎儿的成长而增加。妊娠前10周，热能消耗每天增加50千卡左右；10～20周每天增加约400千卡左右；20～30周每天也增加400千卡左右；31～40周每天增加350千卡。据推算，整个妊娠期将增加5500～7800千卡热能，这些增加的热能必须通过膳食补充。但孕妇的热供给也不宜过多，否则会使胎儿过大，增加分娩困难。

应该保证孕妇充足的蛋白质，因为胎儿需要较多的蛋白质来构成自己的身体，孕妇本身也需要一定数量的蛋白质来保证子宫、胎盘和乳房的发育，分娩和产后都可能产生大量的血，因此必须有一定量的蛋白质来应付这种需要，使所受的损失能尽快地弥补，以防止产后贫血。一般每天应供给90克蛋白质，妊娠后期还要稍多些。

胎儿骨胳和牙齿的发育需要大量的钙、磷和维生素D，孕妇如果得不到足够的钙和磷，胎儿出生后就可能得佝偻病；同时为了满足胎儿发育的需要，孕妇将动用自身骨胳中的钙、磷来补充，产后易患骨软化症。一般要求孕妇每天膳食中供给钙1.5毫克。

孕妇膳食中还应有足够的铁，以供给胎儿血液和组织细胞日益增长的需要，并有相当数量贮存于胎儿肝脏内，以满足出生后6个月的消耗。一般情况下，孕妇应通过膳食每日供给铁15毫克。故应多吃各种蛋类、肝脏、绿色蔬菜、芝麻酱、小米等。

孕妇对各种维生素的需要量也较高。特别是维生素A、维生素 B_2、维生素C和维生素D，维生素A能增加母体抵抗感染能力，对预防产褥热有显著功效；维生素 B_1 能预防早期流产和脚气病；维生素C能预防胎儿坏血病。

由于怀孕早期食欲较差，因此除满足营养素的需要外，还应在膳食烹调方面适当照顾。应该少吃油腻食物，多吃些清爽适口的食物，可以根据

孕妇的口味，略带酸味，以刺激胃酸分泌促进食欲。

可以适当增加餐次，而减少每次进食量。因为孕期肠道容积空间减少，特别是孕期的后三个月，更以多餐少量为好。

乳母的营养

授乳期营养素的需要量，应由乳母本身的需要和授乳时增加的消耗两方面来考虑。

乳母的基础代谢较普通妇女高20%，这样平均每天要增加250～300千卡热量；加上每天如果平均泌乳500～1000毫升（相当于325～650千卡热能），则乳母每天应增加1000千卡为宜。

乳母每日膳食中蛋白质的摄入量直接影响乳汁分泌的质量。如乳母膳食中蛋白质含量丰富，婴儿生长速度就较快，乳母体重也不致减轻。一般认为乳母每日摄入100克蛋白质即可维持中等泌乳量，并且应尽量供给营养价值较高的完全蛋白质。牛肉、肝、肾、蛋类的蛋白质最能促进乳汁分泌。

乳母对无机盐的需要以钙、磷最重要，每天必需有2克以上的钙和充足的维生素D才能维持平衡。一般膳食组成较易缺钙，可以补充一些钙的制剂，如骨粉、乳酸钙等，并多晒太阳和服用鱼肝油。

每天应供给铁15毫克。

乳母的维生素供给量也要相应增加，以保证乳汁的营养成分。应特别注意维生素 B_1 和维生素C。乳母摄取的维生素 B_1 能促进乳汁的分泌，约有50%由乳汁中排出。乳母维生素C的摄取量也直接影响乳汁维生素C的含量。

总的说来，乳母除供给一些动物性食品外，可以充分利用各种豆制品，以保证蛋白质和钙的供应。每天要吃1斤绿色新鲜蔬菜，以保证维生素和无机盐的供应。

我国民间习惯给产妇吃些含营养丰富的汤类，这有助于促进乳汁分泌。如果限于条件，不能经常得到鸡、鱼、肉类煮汤时，可以将骨头敲碎，配以适当的黄豆和蔬菜，也能收到一定的效果。

老年人的营养

现代医学认为，引起衰老的因素很多，如细胞遗传性损伤、蛋白质结构上的改变、内分泌失调、免疫功能的改变、营养的影响等。衰老出现的迟早与表现程度，个体差异极大，同时受多种因素的综合影响，其中营养也是重要因素之一。

老年人对蛋白质以分解为主，因而需要较为丰富的蛋白质来补偿组织蛋白的消耗。豆制品、鱼含有优良的蛋白质，对预防心血管系统疾病有一定作用；动物的内脏如肝、肾、心、脑及蛋黄等，虽然也含有许多较优的蛋白质，但也含有较多的胆固醇，对老年人健康不利，故不宜多吃。特别是身体肥胖或患有心血管疾病的人，更应少吃这类食品。

老年人消化能力差，过多的脂肪不利于心血管系统及肝脏，但是过少也会影响脂溶性维生素的吸收。一般说来老年人膳食组成不应含大量脂肪，特别是动物性脂肪。植物油类如花生油、豆油、菜油、玉米油等，对预防心血管系统疾病是有益的。

食果糖对老年人特别有利。因为果糖在老年人机体内比葡萄糖更易被利用、更快地参加代谢，而且在体内转变成脂肪的可能性也比葡萄糖小；果糖还有节约蛋白质的作用。所以，老年人膳食中应多供给一些含果糖的食物，例如蜂蜜、蔗糖和各种糖果糕点等。

由于老年人循环系统机能较差，许多重要器官的血流减少，血流速度和血流量都降低，因此要血液中含有较多的血红蛋白，来弥补这种机能的衰退现象。血红蛋白的生成是需要铁作为原料的，所以老年人膳食中要多含富有铁的食物。

老年人应吃些含钙丰富的食物，如奶类和豆制品，否则容易产生骨骼脱钙以及钙质疏松症。为了促进钙吸收，也要适当供给一定数量的维生素D。同时要多补给一些维生素A、维生素B_1、维生素B_2和维生素C等，以便增加抵抗力，促进食欲。

老年人牙齿松动脱落，咀嚼能力较差，消化能力弱，在选择食品以及烹调上都要照顾这些特点。

老年人结肠、直肠的肌肉萎缩，容易引起便秘。每天应该多喝一些水，

吃饭时备一些汤菜。为了适应老年人的生理特点，在合理营养方面还应注意：食物多样化，不要偏食；不要暴饮暴食；食物应切碎煮烂，肉可做成肉糜，蔬菜宜选择较鲜嫩的；老年人的糖元储备能力较差，易感到饥饿，睡前、起床后或两餐之间，可适当增加点心。对患高血压、冠心病、肾炎、慢性气管炎等慢性疾病的老年人，应根据疾病特点、轻重程度进行适当的膳食调理。

几种病人的膳食处理

胃、十二指肠溃疡

溃疡病，以慢性周期性并有节律的上腹痛为其特点，起病和发展与胃液中胃酸和胃蛋白酶的消化作用有关，由于溃疡主要在胃和十二指肠，故又称胃、十二指肠溃疡。疼痛主要由于胃酸刺激溃疡壁和基底膜暴露的神经末梢引起，有时会出血，病重时可引起胃穿孔。合理的调节病人饮食，是治疗溃疡病的重要措施。原则上应包括下列几方面：①少量多餐，定时进食，以免过度扩张胃窦部，减少胃酸的分泌；②宜吃易消化、营养丰富、含充分热量而不引起胃酸大量分泌的食品。一般认为，蛋白质食物对胃的分泌功能的刺激作用较糖及脂肪类为强。因此宜吃面食、软饭或粥汤等，禁食浓的肉汁汤等；③忌食刺激性食物，如辛辣、油煎食物、腐乳、浓茶、咖啡及酒类等。

发病期，每天进食5～6次，可吃软饭、馒头、面条、粥、豆浆、蛋类、鱼、瘦猪肉、菜叶或菜泥等，根据各人病情作适当搭配。注意补充足量的维生素，特别是维生素C。病情好转（即缓解期），即可改为半流质、软食，逐步过渡到常人饮食和餐次。但病人仍应少吃过甜、过碱、过酸、过冷、过热等强烈刺激性食品。

病毒性肝炎病

对于肝炎病人的饮食调理，过去片面强调“三高一低”（高蛋白、高糖、高热量，低脂肪），其实，这样做对疾病的治疗是不利的，因为肝脏有病时，机体的消化、吸收与代谢的功能减退，摄食过多反而会增加肝脏

的负担。摄取脂肪量不必过分限制，但应以不影响病人的食欲和消化为原则。祖国医学认为，当肝炎病人舌苔厚腻、腹胀多气、消化吸收功能欠佳或体重迅速增加时应进清淡饮食，因此对肝炎病人不要不恰当地强调“加强营养”，否则会使体重日益增加，不仅对症状和肝功能的好转无帮助，反而不利于病体恢复健康。如果怀疑或已证实肝脏有脂肪变性（即脂肪肝）时，应以不吃或少吃甜食、高脂肪与富含胆固醇的饮食为宜。对各期肝炎病人不分情况如何，一概强调多服葡萄糖或甜食并不相宜。

肝炎病人严禁饮酒。

高　血　压　病

高血压病是以体循环动脉血压增加为主的一种常见病。

正常人的血压随年龄而不同，且在不同的生理情况下有一定的波动。判断血压高度应以舒张压为主要依据。正常成人的舒张压在90毫米汞柱以下。血压一般随年龄增高而增高。现在临床医学按舒张压进行分期：舒张压大部分时间波动于90～100毫米汞柱，休息后可降至正常的为一期；舒张压持续超过100毫米汞柱，休息后不能降至正常的为二期；舒张压持续在110毫米汞柱以上的为三期。这三期的病人均为缓进型。另有一种急进型，舒张压持续超过130毫米汞柱，且发展迅速。

高血压病人都要注意饮食，特别是二、三期病人，以低盐、低动物脂肪和较低热量的饮食为宜。食盐主要含氯化钠，现认为钠盐可增加小动脉壁的张力或改变小动脉对加压物质的反应性，从而促使血压升高。另外，应避免进食含有丰富胆固醇的食物，如蛋黄、奶油、鱼子、肝等（见表5—3）。肥胖病人应控制食量以适当减轻体重。少饮酒，不吸烟。

动脉硬化、冠心病

动脉硬化（或称动脉粥样硬化）的病因目前尚未完全弄清楚，现认为此病与脂肪代谢紊乱有关，这种病大多发生在血脂过高的病人中，尤其是胆固醇、三酸甘油脂及β脂蛋白增高。引起血脂升高的原因，一方面由于进食含有高胆固醇和动物性脂肪食品；另方面是由于得了某些疾病（如肝炎、肾炎、糖尿病），脂肪代谢失调，因而使血脂升高。冠心病就是心脏

表5—3　几种食物中胆固醇含量

（按100克为单位，其中胆固醇含量）

食物	含量（毫克）	食物	含量（毫克）
蛋白	0	虾	120
牛奶	24	猪肚	150
海蜇	24	猪心	150
瘦牛肉	57	猪肾	300
鸭肉	70～90	鸡蛋	500
兔肉	80	鸭蛋	500
瘦羊肉	84	猪肝	620
松花蛋白	88	蛋黄	2000
鸡肉	90～201	松花蛋黄	2015
瘦猪肉	60	乌贼鱼	350～460
腊肉	100	猪肠	169
全脂奶粉	100～160	肥猪肉	220
猪排骨	105	带鱼	244
猪油	110	牛羊杂碎	280
肥瘦猪肉	120		

注：用低胆固醇食物者，可在胆固醇含量低于100毫克/100克的食物中选择，对含量为100～200毫克/100克的食物少吃或不吃，大于200毫克/100克的食物忌食。

的冠状动脉发生粥样硬化。

对这类病人膳食处理原则是调整饮食习惯。对血中胆固醇增高的病人，应减少动物脂肪及含胆固醇丰富的饮食（如猪油、动物内脏及蛋黄等，可参看表5—3）。在一般体力活动条件下，脂肪饮食不一定限制过严。如患者属肥胖型，血中三酸甘油脂增高，除上述措施外，应适当减少

食量，使体重逐渐下降至标准体重。植物油（含不饱和脂肪酸较多）可降低胆固醇，并对动脉管壁上的粥样斑块形成有抑制作用。因此宜食用含不饱和脂肪较多的油脂（见表5—4）。

这种病人应增加维生素 B_6 的供给量，它可促进机体内不饱和脂肪酸的合成；也应增添维生素C，它有促进肝脏排出胆固醇的作用，故能降低血胆固醇的浓度。

表5—4　几种油脂中脂肪酸含量（%）

油　　脂	饱和脂肪酸	不饱和脂肪酸
菜籽油	6	94
豆油	13	87
麻油	14	86
花生油	20	80
棉籽油	25	75
猪油	42	58
牛油	53	47
羊油	57	43
奶油	60	40

结　核　病

结核病是一种慢性传染病，以肺结核最多见。常反复迁延不愈，病程较长，病人体内消耗较大。在计划这种病人的饮食时要注意以下几点：①病人每天由食物中摄取的总热量应该比正常人稍高些。在不影响病人消化的情况下，可适当增加一点脂肪性食物；②病人蛋白质需要量比正常人稍高，要多吃牛奶、鸡蛋、鱼、鸡、牛肉、肝、腰等含完全蛋白质的食物；③应供给含维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、钙、铁等含量较丰富的食品，还要适当供给一些粗纤维，以保证大便通畅。

细菌性痢疾

细菌性痢疾（简称菌痢），是由痢疾杆菌引起的急性肠道传染病，以结肠化脓性炎症为主要病变。

起病初期，要严格控制饮食，一般给予流质饮食。病情好转后，改给半流质饮食（如软饭、碎猪肝等）。恢复期可按具体情况逐渐改为正常饮食。蛋白质含量应较高，质量要好。脂肪可少些，以免加重腹泻症状，宜多增加水分，可多给点果汁或菜汤。

肾 炎

急性肾炎，是一种由细菌感染后变态反应引起的两侧肾脏弥漫性肾小球损害为主的疾病。临床上以浮肿、高血压、血尿和蛋白尿为主要表现；转为慢性肾炎后病程冗长，临床表现以蛋白尿、管型、红细胞为主，常伴有浮肿、高血压等症状。

肾炎病人一般宜采用低蛋白、低盐或无盐饮食。蛋白质代谢过程中要产生含氮废物，这类物质多由肾排出体外，因而增加肾脏负担。肾功能差时尿量减少，含氮废物不能及时排出，可引起一系列中毒症状。

经治疗后如肾功能好转，每天尿增加至1000毫升以上，此时含氮废物较易排出，饮食中可酌量增加一些蛋白质。但仍不宜吃鸡、鱼等高蛋白食品。

水、盐限制应根据浮肿程度，轻度浮肿应进少盐、低盐饮食，适当降低饮水量；严重浮肿时每日摄入水量应低于1000毫升；浮肿不消退时应严格限制钠盐摄入量。为了调味，可用无盐酱油或糖醋等以增加滋味。无盐酱油不含钠盐，是用钾盐制成的，肾功能差时，排尿量降低，这种酱油也不能多吃，以免体内含钾量增高。

慢性肾炎应以淡食为主，宜于短期内进无盐饮食。有的病人可能觉得淡而无味，影响食欲，可用一些辅助办法增进食欲。喜欢吃红烧食品的人，可用酱油来替代食盐（一般酱油每4～5毫升含1克食盐）；或在烹调时不加盐，每天把3克食盐分餐用筷子蘸着吃，这样咸味浓些，可促进食欲。

糖尿病

糖尿病是一种慢性疾病，多由于人体胰腺β细胞分泌胰岛素缺乏，或相对不足，使机体吸收的葡萄糖不能正常氧化利用，因而血中和尿中含糖量升高。

对于年长、体胖而无症状或少症状的轻型病人，应以适当节制饮食，减轻胰腺β细胞的负担，作为治疗本病的主要方法。每天主粮控制在6～7两，体力消耗大的，主粮可适当增加。应忌吃或少吃糖和其他甜食。饮食中糖、蛋白质及脂肪应有恰当的分配比例，以保证足够的营养。总的原则是使体重逐渐降低至接近标准体重。以后，根据工作情况主粮量可稍增加，以保持体重接近正常标准。开始限制饮食时，病人可能出现饥饿感，宜多吃蔬菜和瓜果类，过一定时间后即可逐渐适应。

有种糖尿病是在青春期或发育前起病，病情较重，以消瘦为主，医学上称幼年型，这种病人的饮食原则是使病人体重逐渐增加，接近正常同年龄组体重，并足以维持病人的正常生长发育和工作能力。主粮量应与同年龄组正常人相近，从事一般体力劳动者每日主粮应为8～10两（劳动强度大时主粮应增加），适当多食油类及富于蛋白质的食品。治疗前由于摄入的糖很大一部分由尿中丢失，多数病人食糖很大，在用胰岛素治疗后，尿糖减少，病人的饥饿即逐渐减轻。

糖尿病人多吃蜜糖好不好？蜜糖是由葡萄糖、果糖组成的，它与蔗糖一样，经过消化会变成单糖，吃的糖愈多，体内单糖也愈多，而单糖需要胰岛素进行代谢，糖尿病体内分泌的胰岛素是不足的，因此蜜糖也应加以限制。

烹调技术

炒菜要注意哪些技术问题

一、掌握火候。只要火的热度到了，就要及时把菜炒出来。著名的炒菜师炒菜，在抢火的关头，几翻几铲都有一定的规矩。

二、炒肉丝、肉片之类的菜，要加适量的豆粉，可以防止肉类纤维的过分凝固。但是，加粉量一定要恰当，太少了会使肉丝、肉片发硬，太多了又容易把菜“糊”成一团，不好看也不好吃。

三、炒合菜，要掌握各种菜下锅的先后次序和时间。

四、恰当地调配酱、醋、油、盐、花椒、辣椒等调味品的分量，并掌握下锅的先后次序，我国名菜中的糖醋排骨、麻婆豆腐、炒十景等之所以好吃，主要是香料配得好，调味周到。其次，如酒、姜、葱、辣椒等都有去腥气、避异味的作用，在炒牛肉、炒羊肉、焖鱼、烩虾的时候，都要用到。

五、各种原料的配合也要恰当，著名的荤素炒菜如大虾炒豆腐、番茄炒蛋、胡萝卜炒牛肉丝、春笋炒猪肚、菠菜炒猪肝……都是由于原料配合得好，才受到人们的欢迎。

煮 饭 方 法

【焖烘烧饭法】1斤粳米加2斤2两开水，放在煤球炉上烧15分钟后，便把锅子拿下来放在地上焖，大约20分钟，再放到加盖铁板的炉火上烘15分钟就成干饭。这种饭比用通常方法烧的香。每斤上白粳米能出饭3斤多。如用通常方法烧，每斤粳米只能出饭2斤7两左右。

【焖饭法】提早淘米，1斤米放2斤8两水，烧开后，用铲子透一下，然后盖起来焖，约20分钟，再烧饭锅（如是煤炉即加铁板烘10分钟），前后约50分种，即可吃。每斤米出饭3斤6两至3斤8两，蓝边饭碗装8碗至8碗半。这种方法最简便，煤炉、大灶都可用。

【生米蒸饭法】提早淘米，用碗（瓦钵、面盆、饭盒等亦可）蒸，1斤米可分6碗，每碗约放2两6钱米，8两5钱开水，放在笼上蒸（人多的可用两层），约半小时，然后再焖20分钟，即成饭。每斤米出饭4斤2两至4斤4两。

【什景饭】一、如用胡萝卜、洋葱、土豆等作原料的，可以和生米一道下锅。最好先把米放在水里浸一会，将菜切成小丁，用油、盐作料稍炒一下，然后加开水一齐煮。

二、如用青菜、鲜嫩豌豆等做原料，可将菜切好，用酱油、盐、淀粉拌一拌，候饭煮半熟，把拌好的菜加进去，用筷搅和一下，将饭心戳几

个孔，帮助中间部分的饭菜快些熟，这个做法能保持青菜的颜色，维生素也少受损失。

【八宝饭】原料：糯米2两，板油8钱，青梅1钱，红丝半钱，佛手萝卜1钱半，蜜枣1钱，桂圆肉（或莲子）1钱。

做法：糯米蒸熟加白糖、猪油拌匀，碗内层抹上薄油，碗底用红丝条贴花，并放蜜枣等配料，再放入拌好的糯米饭，中间放豆沙、枣泥等，上笼蒸半小时后倒入盆里即成。

饭串烟消除法

①当饭串烟的时候，只要摘一根约2寸长的葱插入饭锅里，再盖上锅盖，过一会，串烟味就会消除；②当饭有了烟焦味后，不要搅拌它，可将锅端在潮湿些的地方，等10分钟，饭里就没有烟熏气。如锅大不能端，在灶肚里放些湿煤也有作用。

各种小菜的烧法

肉　　类

【红烧肉】肉1斤，青菜1斤（用笋或栗子也可），酱油、酒、糖少许。做法：肉切成小方块，焖烧至七成熟，加配料，烧烂起锅。

红烧蹄子做法与上同，配料中可加黄花菜、木耳等。

【清汤蹄子】蹄子1只（约2斤），青菜2斤，盐、味精。做法：蹄子洗净后下锅，加冷水焖烧到九成熟时，加盐、菜心，烧熟后加味精即成。

【走油肉】条肉1斤，青菜半斤，油、酱油、糖、葱、茴香、酒。做法：肉烧到八成熟时，涂上酱油，放旺油锅炸1分钟把油倒出，加上葱、酒、糖、茴香、酱油，烧1分钟取出，把肉切成片，放在碗内，外面加青菜，上蒸笼蒸10分钟左右，吃时翻一个身。

【回锅肉】精肉半斤，香干2块，青菜、木耳、大蒜少许，油、豆瓣酱、酱油、辣椒。做法：肉烧到五成熟时起锅，切薄片，放油锅内炒1分

钟，加香干、辣椒、豆瓣酱、青菜、大蒜等，炒半分钟，加各种配料，再烧半分钟起锅。

【南乳焖肉】净条肉1斤，红腐乳1/4块，菠菜2两，配料酱油、白糖、料酒、葱、姜、味精、盐。做法：条肉洗净，切成小方块，入开水锅滚氽(音“串”)1分钟，倒掉水，放上酒、酱油、糖、葱、姜、腐乳和水1两，用文火焖烧，肉八成熟，起锅扣入碗内（肉皮朝碗底）上笼蒸酥，吃时倒入盘中，将菠菜加盐、味精入锅炒熟，分盛在肉的两边，红绿相称。

【红烧狮子头】精肉7两半，青菜1斤，鸡蛋1只，盐、酒、味精、糖、酱油、淀粉。做法：肉切成末，拌入盐、淀粉、鸡蛋，做成4个圆团，下油锅煎2分钟左右，再加酒、糖、酱油焖烧8分钟，再加青菜烧3分钟后加味精、淀粉起锅。

【炒肉片】肉3两，笋2两，油、酒、酱油。做法：肉切片，入油锅炒散，加笋片，烹上酒和酱油，烧1分钟起锅。

【椒盐排骨】排骨半斤，油、淀粉、干面粉、盐、酒、葱、姜、酱油、椒盐等。做法：排骨拌入盐、酱油、酒、葱、姜中腌10分钟，取出葱姜，加入淀粉、面粉拌和，开七成油锅，炸2分钟起锅，等油锅九成热时，再倒入炸1分钟捞出，浇上麻油，吃时加花椒盐。

【糖醋排骨】子排5两，油1斤5两（耗1两5钱），配料酱油、酒、白糖、盐、醋、面粉、淀粉等。做法：将排骨斩块，酒、盐、湿淀粉、面粉等拌匀待用，余作料倒在碗中，加水1两调成汁待用。油锅烧至六成热，将排骨一块块放下炸2分钟，捞出，等油锅热至九成再炸1分钟，捞出，油倒出，锅内留少量油，将糖醋汁倒下，汁浓倒入排骨翻炒几下即成。

【糖醋里脊】做法与糖醋排骨同。

【红烧排骨】排骨半斤，油、淀粉、酱油、糖、酒、葱。做法：排骨拌入淀粉、盐，开八成油锅，炸2分钟左右倒出，加葱、酒、糖、酱油、淀粉后扎泥，再把排骨倒入，当即起锅。

【白菜卷】猪肉半斤，白菜1棵，葱、姜、酱油、盐、糖。做法：肉剁碎，加盐、淀粉拌匀，舀半汤匙包在用开水烫过的菜叶里，每个菜卷包3层（不可一次用3片菜叶，以免散开）。锅内放一干净的破碗片，

放葱姜少许，把包好的菜卷排放锅内，加少量水用文火煮到八成熟时，按口味放入酱油、盐、白糖等作料，烧熟后，小心盛起。

【无锡肉骨头】猪脊和肋骨10斤，精盐3两，葡萄糖2两，冰糖5两，白砂糖2两，大曲酒3两，酱油1斤4两，丁香1钱5分，茴香5钱，生姜1块，葱结1个。做法：①将排骨斩成1寸半见方的大块，用温水洗清沥干，放入大瓷盆里，加精盐、葡萄糖、白砂糖，用大曲腌2～3天；②将腌过的排骨放入锅里煮开，捞出洗清，再将原汤用明矾吊清，去掉污物；③将洗清的排骨放入原汤内加入酱油、酒、丁香、茴香、生姜块、葱结，用旺火烧约一小时三刻钟，再加入冰糖收膏（约烧半小时）。烧时要把锅盖焖紧，使香味入骨。

特点：肉烂骨酥，浓香入骨，味鲜带甜，别有风味。

【荷叶粉蒸肉】细皮五花条肉1斤2两，炒米粉2两半，酱油、葱丝、甜酱、姜丝、五香粉、料酒、糖，外带鲜荷叶备用。做法：条肉切成长方块，每块1两半左右，中直切一刀，表皮相连。将配料拌匀，放入肉块腌半小时，再加炒米粉拌匀，用荷叶（热水中烫过）包起，上笼蒸2小时半。

【南肉春笋】生咸肉4两，笋肉4两，料酒、味精、葱。做法：咸肉洗净切成小方条，放入锅中加水烧至九成熟，笋肉切成滚刀块，放入热锅中滚烧约3分钟，加上调料起锅，上汤盘。

【风肉冬瓜】风肉3两，净冬瓜5两，料酒、味精。做法：风肉洗净煮至七成熟，切成厚片排在碗中，冬瓜切片铺在风肉上面加原汤，上笼蒸半小时，倒入汤盘，加味精。

【毛豆肉丁】净精肉2两，毛豆肉1两半，油8钱，料酒、盐、味精。做法：精肉切丁，毛豆肉待用。开八成油锅，将肉丁倒下，煸后倒入料酒，将毛豆肉倒下，煸炒1分钟，再倒下调料煸炒半分钟起锅。

【宫爆肉丁】净精肉3两，花生肉1两，葱、姜、红椒少许，料酒、酱油、白糖、味精、淀粉。做法：将精肉切成小肉丁，加盐、淀粉和少量水拌和。七成油锅，先将花生下锅炸（同油炸花生时间），捞出待用；再下肉丁滑炸1分余钟，倒出；把葱、姜、椒、酒、酱油、糖、味精加入水8钱、淀粉1钱倒入锅内拌和凝成粉糊，再倒入花生和肉丁搅匀起锅

（吃时最好浇上辣油）。

【干炸响铃】腐皮5帖，精肉3两，猪油、料酒、葱、甜酱、椒盐。做法：把精肉斩成细末，加盐和料酒，制成肉馅，放在小腐皮上，卷成筒状，切成段（约1寸长）在五成滚油锅中炸，炸黄起锅。另用熟甜酱、椒盐蘸着吃。

【软炸猪肝】净猪肝2两半，鸡蛋1个，面粉、淀粉、盐、料酒、味精、葱姜末少许。做法：猪肝切成片，用3分盐、酒、葱姜末、味精拌匀，鸡蛋、淀粉、面粉、盐加水调和。八成油锅，将猪肝放在面粉内，一块一块地炸，约炸1分余钟，面粉结壳就好了（吃时加一些甜酱或辣酱油）。

【葱爆两样】猪肝2两，精肉2两，葱1两，油3两，料酒、酱油、糖、味精、淀粉少许。做法：猪肝、精肉切成片，加料酒、盐搅匀，再加湿淀粉上浆；小葱切成段。锅内放油3两，至五成热时，投入猪肝、肉片，用筷划散捞起，沥尽油，锅内稍留余油，放入葱段煸炒，即放猪肝、肉片，加料酒、酱油、糖、味精，用湿淀粉勾芡，翻炒几下出锅。

【葱花肉】豆腐皮3帖，精肉3两，小葱1两，油3两，鸡蛋1只，面粉半两，料酒、盐、味精、甜酱少许。做法：精肉斩成肉泥，加料酒、盐、味精、鸡蛋清拌匀，再加葱花。豆腐皮撕去边角，将调好的精肉分3份放在3帖豆腐皮上，包成2寸宽、6寸长、2分厚的条子。

鸡蛋黄和面粉半两加少许水调成蛋糊。开六成油锅，将葱花肉涂上蛋糊后下油锅炸，至色呈金黄、皮脆成熟时捞出，切块装盘，盘边放甜酱。

松炸肝卷做法类同，肉泥换成汆熟的猪肝，加葱姜、料酒、味精及少量面粉拌匀，卷入豆腐皮，抹上蛋糊下油锅炸。

【栗子小排】排骨4两，栗肉2两，油8两（耗1两），葱段、酒、酱油、味精。做法：子排切块加酱油、酒拌匀，待油锅烧至七成热，倒入子排，划开，再投栗肉炸约1分钟，倒出，锅内留少量油，将葱段煸一下，即倒入子排、栗肉，加调味料和水，烧约2分钟，加味精起锅。

【子排炖萝卜】净子排4两，净萝卜3两，酒、姜、葱、盐、味精。做法：小沙锅内放水1斤，水开倒下排骨，滚起将血沫撇去，放酒、葱、姜约烧15分钟，再放萝卜（切滚刀块）炖10分钟后，加盐、味精即可。

【火腿蚕豆】熟火腿1两半，鲜蚕豆7两半，糖、味精、油、淀粉、盐。做法：火腿切成丁，连同蚕豆下油锅，炒至七成熟时，加配料，再炒1分钟，加淀粉、熟猪油，即起锅。

【红烧羊肉】羊肉1斤，酱油、酒、糖、姜、茴香、葱、大蒜。做法：羊肉先用清水洗，再用开水泡过洗净，切成小块落锅，加酒、姜、茴香等香料，烧到六成熟时，加酱油、糖烧烂，再加大蒜起锅。

红烧牛肉做法同上，原料可除去大蒜，加土豆。

【炒牛肉丝】牛肉6两，油、酱油、洋葱、酒、糖、麻油、淀粉。做法：牛肉丝拌上酒、淀粉、酱油、麻油，开七成锅滑1分钟倒出，将洋葱落锅炒，再把牛肉丝倒进，加上酒、酱油、麻油，翻身起锅。

鸡　鸭　类

【一鸡三味】炒鸡丁、炖鸡汤、红焖鸡。

炒鸡丁：把鸡胸取下，去骨切成小丁，用淀粉、盐拌好。另把去皮的核桃、冬笋丁（或洋山芋丁、荸荠丁）、青豆炒熟盛起，再炒拌好的鸡丁。鸡丁熟后，把炒好的核桃等倒入一拌就成。

炖鸡汤：把鸡头、颈、脚、骨、鸡油等加水煮汤，煮透后捞起骨头，把切成片的鸡肝、肫、白菜、细粉丝放入汤内，加些盐煮熟就成。

红焖鸡：把余下的鸡按口味加上葱、盐、酱油、生姜、白糖等作料，放少量水，用文火焖煮，煮半透时，把去皮的板栗或黄豆放入，一起焖透就成。

【红烧鸡块】生鸡肉4两，笋肉1两半，香菇5钱，葱、酒、酱油、味精、淀粉、糖。做法：鸡肉切块，起油锅炒，烹上料酒，加笋、配料和水焖烧，烧酥后加淀粉起锅。

栗子烧鸡与上同，只是配料中笋改栗子，烹煮过程中，要等鸡烧到七成熟时，加栗子红烧。

【五香鸭子】鸭子1只，香干2块，香菇3钱，葱、酒、糖、五香、淀粉、味精。做法：鸭子洗净落锅烧到四成熟时，加各种配料，烧烂，再加味精、淀粉起锅。

【清汤鸭子】鸭子1只，盐、酒、味精。做法：鸭子洗净，放在开水

锅里（肚皮向下）烧到六成熟时翻身，加配料烧烂即成（最好用沙锅炖）。

【酱鸭】净鸭3斤，盐7钱，酱油2斤半(耗3两)，也可加3厘硝。做法：鸭洗净沥干，小心取出内脏，用干净抹布揩燥勿再用水洗，以防发霉，将盐四面擦转，余盐放入鸭嘴内，翻压约36小时捞起，滤干盐水，浸入酱油中翻压36小时（冰冻天气腌浸48小时），捞起晒两个太阳，吃时放葱姜、酒糖，上笼蒸熟，冷透切条块即成。

【卤鸭】净鸭2.5斤，酱油5两，酒5钱，白糖2两，葱姜、桂皮、八角少许。做法：鸭洗净放入锅中，加调配料，加水1斤焖烧约40分钟，汤浓，捞出鸭子，再将浓汤淋在鸭的全身，等鸭子冷后，斩条块放在盘中。

【盐水鸭】杀白净鸭2.5斤，取下头、翅、爪和内脏。配料盐2钱，酒5钱，花椒15粒，姜片，葱段。做法：将以上配作料擦在鸭身上，多余放在鸭肚内腌半小时，上笼加旺火蒸约40分钟，拿出冷后切条块，加入原卤即可。

盐水排骨做法类同，排骨切成1寸半长条子，加配料抓渍15分钟，上蒸笼蒸20分钟即成。

【咖喱炒子鸭】子鸭6两，土豆3两，红葱1两，猪油2两，料酒、盐、味精、湿淀粉少许。做法：子鸭切成小方块，土豆上笼蒸熟后切成滚刀块，红葱切成滚刀块。炒锅旺火烧热，放猪油，投入红葱、子鸭煸炒，加料酒、盐、汤水，盖上锅盖烧5分钟，再加土豆块、味精、湿淀粉扎薄泥，淋上猪油出锅。

【红菱炒子鸭】杀白鸭1只（约2斤），红菱肉2两，油1斤5两(耗1.5两)，葱段、酒、酱油、盐、醋、湿淀粉、味精、麻油等。做法：子鸭取两胸脯拆骨斩小方块，加盐、淀粉拌和待用；红菱肉用碱水洗净红衣（个儿大的切小）；其余调料均放碗中加水调和待用。油锅烧七成热，子鸭下锅，用筷子划开，再倒入红菱炸约1分钟倒出，锅内留少量油投入葱段煸一下，即将鸭、菱倒入，调料跟着下锅，等汁浓后翻炒几下起锅，淋上麻油装盘。

【红菱炒里脊】做法同上。

【时件烩鸭血】时件煮熟切片待用，鸭血炖熟切丁待用，韭芽1两洗

净切寸段。配料酒、味精、湿淀粉。做法：起油锅将时件倒入，加酒、水，放入盐、鸭血、韭芽、味精、淀粉等勾汁，淋上2钱油，即可上碗。

鱼 虾 类

【西湖醋鱼】活草鱼2斤，白糖、酱油、醋、料酒、猪油、淀粉、姜末、胡椒粉。做法：鱼洗净，对劈开，雄瓣齐刀花，上齐三刀后切断，下齐两刀，雌瓣内里直片一刀，再洗净，下滚水内汆4～5分钟左右，将水取出，留一饭碗，再放入料酒、姜末、酱油，把鱼当即捞起，盛盘内。锅内尚留汁水，加糖、醋、淀粉扎泥，加油浇遍鱼身。

醋鱼块做法同上，把鱼切成块。

【绍式醋鱼】鲢鱼或包头鱼肉8两，笋片2两，酱油、糖、醋、葱姜末、麻油、胡椒粉少许。做法：鱼肉切成1寸5分长、5分宽的长方块，笋切片。炒锅在旺火上烧热后，放入油，将葱段煸出香味，鱼下锅翻炒，加料酒、酱油、糖、笋片和少量汤水，盖烧3分钟，启盖后用醋、湿淀粉扎厚泥，淋上麻油起锅装盘，撒上姜末、胡椒粉即成。

头肚醋鱼做法同。

【鲲鱼两吃】鲲鱼一条约1斤半，酒、酱油、糖、醋、湿淀粉、姜末少许。做法：鲲鱼杀白洗净，雌雄切开，头尾各离1寸切下作汆汤用。中段雄瓣划三刀，雌瓣斜一刀。锅内加水1斤烧开，将中段雌雄瓣下锅滚约4分钟，捞出，鱼汤倒出一半，作料按次序下锅，汁浓淋在鱼身上（吃时最好加点胡椒粉）。

【荷包鲫鱼】鲫鱼7两，精肉4两，油2两，葱姜少许，酱油、料酒、糖、味精少许。做法：鲫鱼从背脊开刀，挖去内脏，洗净，在身上刮几刀，将精肉切成细末，加盐、味精拌匀，塞入鲫鱼背上刀口处，然后将鱼下油锅，两面煎煮，放入料酒、酱油、糖、汤水，加盖烧20分钟，启盖后加味精，淋少量油起锅。

【酥鲫鱼】鲫鱼（3～4寸长最合适）1斤，酱油、醋、油、酒、糖、盐、姜、花椒、桂皮、葱等。做法：锅底铺一层大白菜，把鲫鱼并排放在白菜上，鱼上铺一层葱段及姜片，上面还可以再放一层鱼，放好后将作料搅匀放入锅中，盖紧锅盖，煮开后改用文火慢炖，约5～6小时，

炖至汤干就成了。还可以放海带同煮，味亦甚美。

【葱焖鲫鱼】净鲫鱼8两，净葱2两，姜5片，猪油1两，料酒、酱油、糖、醋。做法：油锅烧热，鲫鱼两面用酱油揩一揩，放油锅煎黄，加葱姜及调料，加水3两，约烧2分钟起锅上盘，加麻油。

【红烧鱼块】草鱼2斤，笋肉1两，木耳5分，味精、酱油、淀粉、葱、姜、糖、酒。做法：鱼块涂上酱油，放在旺油锅里煎黄，加笋片及其他配料焖烧3分钟，加淀粉扎泥起锅。

【烧头尾】做法同上，调料中去淀粉。

【清蒸鲲鱼】洗净鲲鱼8两，肥肉片1两，盐、料酒、生姜、小葱、味精、熟猪油。做法：将鲲鱼切成4块，每块切上3刀，盛入碗内，鱼皮朝上，铺上配料和调料，上蒸笼约20分钟，鱼熟倒入盘中，取出葱和姜，后再加上葱段。

【溜鱼片】鱼肉5两，荤油、酱油、糖、酒、葱、盐、味精、淀粉。做法：鱼片用盐、淀粉拌匀，在七成油锅内滑1分钟起锅，再将各种配料打成浆，把鱼片倒入，加点油起锅。

【炒鱼片】鱼肉2两半，笋肉1两，荤油、酒、盐、味精、淀粉等。做法：鱼片用淀粉浆过，开七成油锅滑1分钟倒出，再将笋片下锅，加其他配料扎泥，再把鱼片倒入，即起锅。

番茄炒鱼片，可将笋调番茄，做法与上同。

【桂花鱼丁】净鱼肉3两，鸡蛋4只，猪油2两，小葱、味精、盐、料酒、淀粉少许。做法：鱼肉切成丁，用少许盐和料酒抓渍，加湿淀粉上浆，鸡蛋打入碗内，加盐、味精打散。油锅烧至五成，投入鱼丁划散，至成熟捞出，沥尽油，锅内留1两油，炒鸡蛋，炒至五成熟时倒入鱼丁、小葱段翻炒，喷上料酒，翻炒出锅装盘。

【鱼吐司】面包、净鱼肉3两，鸡蛋1只，猪油3两，料酒、淀粉、盐、味精、葱、姜少许。做法：枕头面包去边皮，切成厚1分半左右的片4块，鱼肉斩成泥，加蛋清、葱、姜、酒、盐、味精、淀粉一起拌匀，将调好的鱼泥分四份抹在切好的面包上，用刀搭平。猪油锅五成热时，放入鱼吐司炸，炸至外皮呈黄色后出锅，每块切成8小块，盘边上加甜酱（甜酱加少许水、糖，用筷拌匀，上笼蒸5分钟，加麻油）。

【清汤鱼圆】鲢鱼1斤半，熟火腿3片，香菇1朵，荤油、葱、姜、味精。做法：鱼去皮剔骨，刨成糊状，加入盐和1碗水搅匀，用瓢羹一个个的挑在冷水锅里，放炉上烧热（不要烧开）起锅，再加配料一起烧熟。

【鱼头粉皮】包头鱼1斤左右，粉皮5张，油2两，青大蒜、酒、麻油、酱油、糖、味精、淀粉少许。做法：将鱼头“巴掌肉”上切1刀，下颚斩2刀，“胡桃肉”上切1刀，粉皮切片。炒锅用旺火烧热，倒入油，煎鱼头，加酒、酱油、糖和少量汤水，烧5分钟后放入粉皮、青大蒜、味精，用湿淀粉扎泥，淋上麻油起锅。

【紫菜卷】河鳗1斤半，紫菜5张，鸡蛋3只，小葱5根，姜末、黄酒、盐、味精、淀粉、麻油。做法：①河鳗洗净，用刀沿脊背剖开，剔去脊骨，批去皮，除去筋、刺，用刀斩成细泥，放入碗内，加姜末、黄酒、精盐、味精、鸡蛋清（1只），冷水2两，用力搅拌，拌上劲后，再拌以淀粉、麻油，即成鱼泥；②鸡蛋敲入碗内，加淀粉、盐，用筷子打匀，在锅内分别摊成5张蛋皮待用；③台板上摊开一张紫菜，覆上一层蛋皮，再抹上一层鱼泥，中间放入一根小葱，顺次卷拢。依此方法，做成5条，放入蒸笼，用旺火蒸10分钟，取出冷却后，切成斜刀块即成。

【黄鱼两吃】黄鱼1斤半，取中段抹上酱油待用。配料葱、姜、酒、酱油、白糖。做法：起八成油锅，将黄鱼下锅两面煎黄，加酒、葱姜、糖、酱油焖烧10分钟，起锅即成。头尾氽汤用。

【红烧黄鱼】洗净黄鱼1条（约1斤），油1两，葱、姜、酒、酱油、糖。做法：黄鱼身上切5刀，切断待用；葱洗净切段。开九成油锅，黄鱼用酱油两面一揩，下油锅煎黄，加上配料、调料，加4两水约烧3分钟，起锅上盘。

【白鲞扣素鸡】洗净白鲞2两，小素鸡1筒，花椒、料酒、味精、熟猪油。做法：用面碗一只放入花椒，将白鲞切成小条块，铺在碗底一边，将素鸡切成厚片，铺在碗底另一边，加上料酒，放上3两水，上笼蒸1小时，翻在汤盘中，加上味精、猪油。

【面拖黄鱼】黄鱼1斤，鸡蛋1只，面粉2两，料酒、盐、味精、小葱、苏打粉少许，食油8两（耗3两）。做法：黄鱼切去头尾及骨头，将带皮的黄鱼切成大厚片，放入碗内加料酒、盐、味精渍15分钟；鸡蛋1

只，面粉1两8钱，调成蛋糊。黄鱼片拍上2钱面粉，放入蛋糊内。锅烧热，放入食油，至五成热，将黄鱼片蘸蛋糊一片一片放入油锅中，用筷拨动，不使互相粘牢，炸熟至金黄色，捞出即成。

【黄鱼羹】黄鱼1斤，精肉2两，韭芽1两，鸡蛋1只，酱油、料酒、味精、姜末、醋、淀粉少许，食油2两。做法：黄鱼去头、尾、骨头，留皮用清水洗净，放入盘内，上放姜片、料酒少许，上笼蒸10分钟，取出再理净小骨，拨碎备用；精肉切成丝。锅烧热，放入食油1两，肉丝下锅煸炒，加入料酒、酱油，即将鱼肉下锅，加汤水一碗，滚起后加入醋、淀粉扎泥，最后放打散的鸡蛋、韭菜、生姜末，加上熟油1两，出锅即成。

此菜有蟹肉的味道。

【瑞祥带鱼】鲜净带鱼4两，红萝卜5钱，大葱、姜少许，酒、酱油、醋、面粉少许。做法：带鱼切成寸段，红萝卜、大葱切成滚刀块；将面粉拌在带鱼上。九成油锅，带鱼炸1分钟，倒入红萝卜略炸一下，沥出油，再倒入葱一煸，喷上酒、姜、糖、醋，即可起锅。

【干烧带鱼段】鲜带鱼净5两，切成2寸半段约3～4块，配料肉末1两，葱、红椒、姜、淀粉、料酒、酱油、糖，油5两（实耗1.5两）。做法：油锅烧至九成，下带鱼炸1分钟，将肉末、红椒、姜及葱1份倒入锅子炒透，再倒入带鱼，喷酒、酱油、糖，水1两，烧约1分余钟，加淀粉成粘性起锅，将另1份葱用油煸一下，倒在鱼上，有绿色葱香（吃时最好加辣油）。

【糖醋带鱼】净带鱼4块（约6两），料酒、酱油、糖、醋、湿淀粉、麻油、胡椒少量。做法：带鱼放入开水锅中烧约2分钟，捞出装盘待用；清水3两烧开，调料依次下锅，勾汁淋在带鱼上面，加麻油、胡椒粉即成。

【油爆虾】大虾6两，油、酱油、醋、酒、葱、糖。做法：油锅烧旺，虾下锅爆5分钟捞起，等油锅第二次烧旺时，再爆半分钟，加配料干烹起锅。

【炸虾球】虾肉3两，蛋清1个，猪油1两，淀粉、味精、葱、酒、盐。做法：虾肉斩碎，加入蛋清、葱、盐、酒、味精、淀粉等拌匀成糊状，过2小时后，开八成油锅，将糊状物做成一个个圆球下锅炸1分多钟，倒出入盘，另加花椒、盐、甜酱、辣油等。

【炒虾仁】虾肉2两半，荤油、淀粉、酒、葱、盐。做法：虾肉用盐、淀粉浆2小时后，开八成油锅滑1分钟，加酒、葱起锅。

【菜心炒沙鱼】净沙鱼5两，菜心1斤，猪油、酒、淀粉、味精、盐少许。做法：沙鱼切成小方块，菜心切成2寸长段，油锅烧至六成热，放入鱼块翻炒，加酒、汤水盖烧3分钟，再加菜心段烧，启盖后加盐、味精，用湿淀粉扎泥，淋上猪油起锅。

【宁式鳝糊】熟鳝丝5两，葫芦半斤（切丝），油2两，麻油、酱油、酒、葱、姜、糖、味精、胡椒粉少许。做法：热油锅先放葱段煸出香味，再放鳝丝、葫芦丝煸炒，加料酒、酱油、糖和汤水，盖烧约3分钟后，加味精，用湿淀粉扎泥出锅，上放姜末，淋上麻油即成。

【炒鳝丝】鳝鱼4两，油、酱油、味精、糖、酒、醋、盐、姜、葱、淀粉。做法：鳝鱼切丝，加淀粉、盐拌入，开八成油锅炸1分多钟倒出，放葱，加配料，再把鳝丝倒入扎泥起锅。

【苋菜黄鱼羹】黄鱼7两半，苋菜2两半，蛋清1只，香菇5钱，油、盐、味精、淀粉、酒。做法：黄鱼去皮，去骨，切指甲片，拌入蛋清、淀粉、盐，开七成油锅滑1分钟倒出，再把苋菜倒入锅内，加酒、盐、味精和水，再把黄鱼倒入，加淀粉扎泥起锅。

蛋　类

【充蟹黄】生咸鸭蛋黄2个，鸡蛋3个，盐、油。做法：用筷子把咸鸭蛋黄夹碎，和在鸡蛋内搅打，放点盐，倒在沸油锅内急炒即成。

【沙拉】生鸡蛋黄1个，花生油或菜油半汤匙。做法：生蛋黄放在碗内，加盐，用筷子搅打，把熬熟的油一滴一滴倒在蛋黄上，边倒边搅打，越多打越好，就成蛋黄油。用蛋黄油拌煮熟的土豆丁、胡萝卜丁、肉丁（或火腿丁）、熟青豆等，味道很鲜美。

【赛螃蟹】鸡蛋5个，醋1汤匙，盐、姜末、糖少许。做法：把鸡蛋黄和鸡蛋白分放在两个碗内搅打，用半个鸡蛋壳舀水放在蛋黄碗内，共放8次。把油烧滚后，倒入蛋黄，蛋黄完全炒熟后，把已蒸熟的蛋白切碎倒入，烹上姜末、醋、盐、糖等作料，就成黄白分明、味道鲜美的赛螃蟹了。

热 炒 类

【炒时件】时件两副，笋肉2两半，木耳5钱，洋葱、酱油、荤油、糖、醋、淀粉、味精、酒。做法：时件去皮切成薄片，先用温油锅滑开倒出，再把洋葱、笋片放锅内炒，加配料，最后扎泥起锅。

【炒虾腰】虾仁2两半，腰子1只，笋肉2两，洋葱、荤油、酱油、糖、醋、味精、淀粉。做法：腰子去皮去心，虾仁用一点盐加淀粉拌好，笋切片。用温油锅将虾腰滑开倒出，再将笋、洋葱下锅炒，加上配料，最后扎泥起锅。

【炒合菜】香干1块，肉丝1两，干粉丝5钱，黄花菜3钱，韭菜（芽）1两，茭菜梗1两，酱油、盐、味精。做法：粉丝、黄花菜先泡胀，锅子烧热倒入油，将肉丝、香干丝入锅煸炒，加入黄花菜、粉丝、茭菜丝、酱油、盐、味精炒匀，炒熟起锅，茭菜吃脆（吃时最好加麻油）。

【炒三鲜】炸好肉皮1两，精肉2两半，笋肉1两，肚子、鸡肉数块，虾儿8只，香菇少许。做法：精肉做成肉圆，其他原料切成厚片，放入荤油锅内炒，加酒、酱油、糖、味精，最后扎泥起锅。

【雀菜里脊丝】里脊肉（精肉）3两，净雀菜（豆芽菜）2两，味精、盐、料酒、淀粉少许，蛋清半只，食油半斤（耗1两）。做法：里脊肉切丝，放入蛋清、盐、淀粉，拌匀上浆；雀菜摘去两头洗净，锅烧热，放入5两食油，烧五成热，将里脊丝下锅，用筷划散至熟捞起，沥尽油，将锅中油倒出，留油少许，雀菜下锅翻炒，加入盐、味精，再将里脊丝下锅拌匀，颠翻出锅即成。注意雀菜不能炒得太熟。

【炒素丝】干香菇6钱，笋肉2两半，豆腐干4块，淀粉、素油、酱油、糖、味精、麻油。做法：先将主料切成细丝，素油倒入锅内烧热，将主料下锅炒，加上配料，最后加淀粉扎泥起锅，浇上麻油。

【炒腰子】腰子2只，笋肉2两，酱油、醋、糖、酒、淀粉、猪油、葱。腰子取出腰心，切成花块。将锅内油烧热，腰块下锅滑，不要滑得太老即捞出，再将笋片、葱等配料炒一下，和入腰块，即起锅。

【炒三丁】精肉2两，笋肉2两，青豆2两，荤油、盐、味精、淀粉等。做法：将精肉、笋切成丁，青豆用开水汆一汆，捞出用冷水凉过。再

将肉丁、笋丁放入锅内炒，加青豆，再加盐、味精、淀粉，扎泥起锅。也可用番茄或萝卜丁代替青豆。

【炒辣酱】精肉2两，笋或茭白、豆腐干、辣椒、青豆、荤油、酱油、豆瓣酱、淀粉等。做法：精肉、笋、豆腐干等切成丁，下油锅炒，加上配料，最后扎泥起锅。

【炒肚片】熟肚子4两，笋肉2两半，黑木耳5钱，荤油、酱油、味精、淀粉。做法：将肚子、笋片、黑木耳一起下油锅炒半分钟，加入配料，再扎一点泥起锅。

【炒猪肝】猪肝3两，笋肉2两半，洋葱1两，荤油、酱油、味精、淀粉。做法：猪肝、笋肉切成薄片，将猪肝放入五成热的油锅内滑开，当即捞起，将洋葱、笋片下锅再炒，加上配料，最后扎泥起锅。

【葱爆猪肝】净猪肝4两，净葱2两，素油5两（实耗1两），料酒、酱油、味精、盐、湿淀粉。做法：猪肝切成片，将淀粉2钱、盐拌和待用；葱切断待用；开七成油锅，把猪肝倒入，用筷划开，约1分钟，倒出猪肝和油；将葱倒入锅中，略煸，再把猪肝倒入，按次加入调味品。

【荠菜炒里脊片】里脊肉3两，荠菜5两，鸡蛋1只，猪油3两，盐、味精、淀粉少许。做法：荠菜用开水烫一下，挤干水分，斩成碎末；里脊肉切片，加盐、蛋清抓渍一下，再加湿淀粉拌和。炒锅烧热投猪油，至四成热时，倒入里脊片，用筷子划散至成熟，捞出，倒出猪油，少留余油，将荠菜末翻炒，再放里脊片，加盐、味精、少量汤水、湿淀粉，扎泥起锅。

【双插瓜炒肉丝】精肉3两，双插瓜（酱瓜）2两，豆腐干2块，油2两，酱油、料酒、味精、糖、淀粉少许。做法：精肉、双插瓜、豆腐干都切成丝，肉丝用盐、料酒抓渍，加湿淀粉上浆，投入热油锅，用筷划散至成熟后捞出，锅内留少量余油，倒入双插瓜丝、豆腐干丝煸炒，加少量酱油和糖、味精，再倒入肉丝加少许汤水翻炒出锅。

【烂糊肉丝】净肉3两，茭菜1斤，猪油2两，盐、味精、淀粉少许。做法：肉和茭菜切成丝，起旺油锅，先下肉丝煸炒几下，再下茭菜丝煸炒，放盐和少量水，加盖烧3分钟，起盖后加味精，用湿淀粉扎泥，淋入猪油出锅。

【青椒炒肉丁】猪肉3两，青椒1两，茭白肉1两，猪油2两，淀粉、酱油、味精少许。做法：猪肉、青椒、茭白均切成丁，肉丁加盐、酒搅匀，拌和湿淀粉，入五成油锅内，用筷划散，捞出沥尽油，锅内留少量油，投入青椒丁、茭白丁煸炒，加料酒、酱油、肉丁、味精和少量水，翻炒出锅。

【青椒炒鱼片】花鲢鱼一条（约2斤），杀白洗净取两片鱼肉，加盐、湿淀粉拌匀待用；圆青椒5只切片待用，葱段、酒、盐、味精、湿淀粉加水1两，配汤盛碗待用。做法：油锅烧至七成，把浆好的鱼片倒入锅内划开，放下青椒约1分钟倒出，放葱段后立即把鱼片、青椒倒入，再倒入碗中调料汁翻一下即成，起锅装盘。

【全家福】熟火腿、熟鸡肉、时件、虾仁、熟笋肉、油炸肉皮、香菇、蛋皮等适量，盐、味精、葱、酒、淀粉、荤油。做法：虾仁用盐、淀粉拌过，放油锅内滑一滑倒出，锅里再放葱、酒，将主料切成长片，下锅烧2分钟后扎泥起锅。

【四样荤素】肉2两，笋肉2两，豆腐皮4帖，青菜心1斤，油、酱油、味精、淀粉。做法：笋切片，青菜切1寸长段，用开水汆过，豆腐皮每张切4块。先把肉片放入油锅炒，再放笋、菜心，加汤水，再放豆腐皮、味精，最后扎泥起锅。

豆 腐 类

【麻婆豆腐】豆腐3块，牛肉（猪肉也可）2两，辣椒、青蒜、荤油、酱油、川酱、味精、淀粉、糖。做法：牛肉切成细末，豆腐切成丁，先将豆腐用开水煮过捞起。起油锅，把牛肉末炒一炒，加酱油、川酱、糖和一小汤碗水，再将豆腐下锅烧3分钟，加辣椒、青蒜、味精，扎泥起锅。上面最好再放一点红辣油。

【肉丝豆腐】腿肉2两，豆腐3块，酱油、味精、淀粉、荤油。做法：肉切成丝，豆腐切成片，用开水泡过。锅里放汤水，将主料下锅，再放酱油、味精，烧开后扎泥，加荤油起锅。

【家常豆腐】腿肉2两，豆腐4块，大蒜1两，笋肉1两，红辣椒2只，油、酱油、糖、味精、川酱。做法：豆腐切厚片，下热油锅两面煎

黄，再将肉、笋切片下锅，加川酱、酱油、糖、味精和水，烧3分钟，再加青蒜起锅。

【番茄豆腐】红番茄4两，灯笼辣椒2两，豆腐1块。做法：把油烧热，先炒豆腐约1分钟，再倒入番茄、灯笼辣椒，加适量的盐，也可略加糖，再炒1分钟即成。

【梭子豆腐】豆腐1块，碎肉2两，鸡蛋1个，葱、姜少许。做法：把豆腐搅碎，加入鸡蛋清搅2分钟；肉内放蛋黄、葱、姜末和适量的盐拌匀，将一半豆腐分放在10只汤匙内，再把肉泥分放在豆腐上，然后再把另一半豆腐分盖在肉上，上下盖匀不见肉泥，汤匙平放在笼屉内，用大火蒸5分钟，或小火蒸8分钟，蒸好后放在碗内，即成梭子形豆腐。

梭子豆腐有三种吃法：①加香油、酱油即食；②炒点菠菜或小白菜放在上面，再将碗反扣在盘内（豆腐在上，菜在下），再以适量的盐放在淀粉内勾芡浇在上面；③用番茄、冬菇、小白菜或菠菜做成汤，把梭子豆腐倒在汤里做汤菜吃。

【沙锅豆腐】豆腐3块，火腿3片，冬笋片2两，开洋1钱，精肉片2两，盐、味精少许。做法：豆腐切成小方块，用开水泡5分钟，滗出水分，放沙锅内加汤水、火腿片、冬笋片、精肉片、开洋，置旺火上炖15分钟，加盐、味精即成。

【辣味豆腐】做法同沙锅豆腐，配料换开洋半两，笋1两，木耳少许，盐、味精少许，再以辣油和酱油调成汁蘸豆腐吃。

【沙锅鱼头豆腐】包头鱼鱼头1斤，豆腐4块，笋肉2两，大蒜、油、酱油、豆瓣酱、糖、酒、味精。做法：先将鱼头在酱油里浸一下，放油锅煮沸，加豆瓣酱、酒、酱油、糖和两大碗水，再放豆腐，烧5分钟后把鱼头捞出，放在沙锅内，再加豆腐汤水、味精、大蒜、荤油，放在小火上煮2～3分钟。

【菠菜煎豆腐】菠菜1斤，豆腐3块，素油、酱油、糖、味精、盐。做法：锅烧热加油，豆腐切片放入油锅两面煎黄，加上配料，烧1～2分钟，再加菠菜即起锅。

【西松豆腐】皮蛋1个，番茄2两，豆腐1块，生姜、榨菜、蒜头少许。做法：豆腐用开水洗后切成12片，撒点盐，1分钟后倒去盐水。再把

皮蛋去壳切成小块，番茄切成小丁，生姜、榨菜切成末，蒜头用刀拍成蒜泥，混合后一起盖在豆腐上面，再淋上酱油、麻油。

【炸素肠】豆腐皮 4 帖（ 2 张半为 1 帖），酱油少许，豆腐干 2 块，黄花菜、木耳、粉丝少许，食油半斤（耗 2 两）。做法：豆腐干、木耳切丝，黄花菜、粉丝用水泡胀后切段，将以上原料下锅煸炒，加入酱油、味精少许，出锅备用。将 4 帖豆腐皮放在案上，撕去边皮，将炒熟的素丝分 4 份，放在 4 帖豆腐皮上，包成长条，开油锅六七成热，将包好的素肠下锅炸 2 分钟，待色泽金黄时捞出，每条切 4 段，整齐的放入盘中即成。

豆腐皮如干燥，可用干净的湿毛巾盖一下，使之发软，包素肠最好对角包，两头不要使素丝漏出。

【素火腿】豆腐皮数张，淀粉、酱油、糖。做法：豆腐皮蒸软，淀粉加酱油、糖调成稀糊状，遍涂豆腐皮上，再把涂好的豆腐皮两张重迭，向里卷成一卷，用线网扎，放蒸笼内蒸熟。吃时切片。

【素鸭】豆腐皮30张，酱油、白糖、黄酒、姜末、五香粉、素鲜汤（可用水发冬菇后的汤，烧笋后的白汤，或黄豆芽烧的汤）少许，生油 1 斤（约耗 3 两）。做法：①素鲜汤加酱油、白糖、黄酒、姜末、五香粉烧开晾凉。豆腐皮切去边，摊开洒上鲜汤，使其潮湿，再洒少许熟生油，把豆腐皮折迭成 2 寸宽的扁长条，上笼蒸酥取出；②把蒸好的豆腐皮投入油锅炸 1 分钟左右，待呈金黄色捞起沥干油，切成 3 ～ 4 分宽的条块。

【沙锅东坡腐】油豆腐20只，净猪肉 5 两，荠菜 1 斤，油 1 两，盐、味精、料酒少许。做法：油豆腐用开水泡一下，滗出水分，猪肉切成泥，加料酒、盐、味精，拌匀后塞入油豆腐内。荠菜切成 1 寸长段。起旺锅将荠菜煸炒后，加盐，倒入沙锅内，上放塞肉的油豆腐，放在火上炖 20 分钟，加味精即成。

蔬 菜 类

【酱烧茄子】茄子 1 斤半，油、豆瓣酱、酱油、生姜、糖、淀粉、味精。做法：茄子切成长条形，放油锅里煎 1 分多钟，加入酒、糖、盐、酱油，焖烧 3 分钟，加上味精、淀粉，扎泥起锅。

【糖醋炒藕丝】生藕1斤，糖、醋、酱油、淀粉、麻油（或素油）、花椒。做法：藕去皮，洗净，切成细丝，先把花椒放入油锅炸焦捞出，再将藕丝下锅炒，然后加配料，扎泥起锅。

【沙锅万年青】青菜2斤，去叶去边留心，切成3寸半的菜段10余份，开洋、木耳2分（香菇也好），生肉片1两，盐、味精、猪油。做法：菜段放入沙锅，菜头朝上，梗朝下笃起（菜头中切成十字形），加肉片，木耳、开洋、猪油、盐，放满水，与菜烧熟，色绿菜酥，加味精即可。

【开洋炒菜心】开洋1两，笋肉1两，青菜2斤，油、味精、盐等。做法：菜心切1寸长段，笋切片，下油锅炒，少放一点汤水，烧3～4分钟后，放入盐、味精，起锅。

火腿炒菜心，笋炒菜心，香菇炒菜心等，做法同上，只是作料换一换。

【炒二冬】水发冬菇3两，熟冬笋3两，生油3两，酱油、黄酒、姜汁、白糖、味精、精盐、湿淀粉、鲜汤、麻油各少许。做法：水发冬菇去蒂，大的切成两片，小的原只；熟冬笋切斜厚片；起油锅投入冬菇和冬笋片煸炒，加酱油、白糖、味精、黄酒、姜汁和鲜汤少许烧开，用湿淀粉扎泥，起锅装盆，淋上麻油即成。

【番茄炒蛋】蛋5只，鲜番茄3两，油1两，盐、料酒。做法：鲜番茄用开水泡过去皮，切成小块待用；蛋加盐打碎，倒入番茄。开八成油锅，将蛋、番茄倒入混炒约1分钟，加料酒起锅。

【番茄肉丸】肉末6两，红番茄半斤，鸡蛋1只，淀粉、面粉、盐。做法：番茄去皮和子，切成小丁，与肉末、淀粉、面粉、盐及半饭碗水一起调匀，做成肉丸，放在笼屉内用旺火蒸15分钟。另外，可用小白菜、豆腐做成汤，然后放入蒸好的番茄肉丸，烧开就可以吃。

【藏青椒】圆青椒10只，净精肉2两，料酒、盐、酱油、醋、淀粉、油。做法：圆青椒洗净去柄、去子待用；精肉切末，加盐、料酒、淀粉拌和，嵌入青椒内；开六成油锅，将青椒煸翻约2分钟，加调料即成。

【雪菜笋】笋肉半斤，雪菜2两，素油、盐、味精、淀粉、麻油等。做法：笋肉切片，雪菜切细，起素油锅，雪菜、笋片一起下锅炒，加一点水烧5分钟，再加盐、味精、淀粉，扎泥起锅，加麻油。

【麻辣笋】净笋肉7两半，麻酱、酱油、糖、味精、淀粉、油等。做

法：笋肉切成条块，下锅用油炸。或放在锅内炒，再加糖、酱油，少放一点水，烧3分钟，加味精、麻酱、淀粉，扎泥起锅。

【干烧笋】笋肉8两，榨菜1两，开洋5钱，油、酱油、糖、味精、酒等。做法：将笋切成条块，榨菜、开洋切成细末。锅内先放油烧热，将笋肉下锅炸后捞出，再将开洋、榨菜下锅炒，然后将笋肉和在一起，放糖、酱油，稍加水烧3分钟，汤水烧干后加味精即成。

【韭芽笋】笋肉半斤，开洋5钱，韭芽1两，盐、味精、荤油、淀粉。做法：将笋肉切成片，韭芽切1寸长段。锅内放猪油，先炒笋，再放开洋，加一点水烧2～3分钟，加味精、韭芽，扎泥起锅。

【油焖春笋】春笋净1斤2两，生油、糖、味精、酱油、五香粉。做法：取春笋嫩段，用刀拍松后切断，将笋倒入五成滚油锅内煎3分钟后，倒出油，加酱油、糖、味精、五香粉等，烤2分钟起锅，淋上麻油。

【栗子烧素鸡】豆腐皮6帖，栗子净肉3两，油3两，酱油、麻油、糖、味精、绿色素菜少许。做法：豆腐皮卷成三筒腐皮卷，切成1寸长段，栗子蒸熟待用。开油锅至五成时，投入腐皮段，至金黄色捞出，沥尽油，锅内留少量油，倒入栗子、腐皮段，加酱油、糖、汤水烧3分钟，加味精、麻油出锅装盘。

【炒素蟹粉】水发冬菇3钱，熟红萝卜2两半，熟鲜笋2两半，熟土豆5两，生油3两，白糖、精盐、米醋、姜末、味精、时令绿叶菜少许（冬菇可用黑木耳代，笋用茭白代）。做法：①把熟土豆、红萝卜去皮揿成泥，鲜笋斩细，绿叶菜和水发冬菇切成丝；②炒锅放生油熬熟，投入土豆、红萝卜泥煸炒，炒到起酥，再放绿叶菜和冬菇、笋同炒，并随加白糖、精盐、味精、姜末稍炒，最后淋少许米醋，随即起锅装盆。

【栗子烧茭菜】熟栗肉3两，净茭菜1斤，油2两，酱油、味精、糖、麻油少许。做法：茭菜切成1寸长段，投入旺油锅煸炒，再放栗子烧3分钟，加酱油、糖再烧2分钟，加味精，淋上麻油起锅。

【榨菜边笋】边笋肉5两，榨菜2两，猪油1两，麻油、淀粉、味精少许。做法：边笋切滚刀块，榨菜切细末。边笋放旺油锅炒几下，加清水盖烧3分钟，启盖加榨菜末、味精，用湿淀粉扎泥，淋上麻油出锅。

【木耳炒皮茭】豆腐皮3帖，茭白肉3两，木耳少许，油2两，酱油、

糖、味精少许。做法：豆腐皮切成小方块，入油锅稍一炸即捞起，投入茭白块煸炒，加汤水、木耳烧2分钟，再加酱油、糖、豆腐皮、味精，淋上麻油，翻炒出锅装盘。

【醋溜茭菜】茭菜或包心菜5两，油1两半，糖、醋、酱油、淀粉、花椒少许。做法：茭菜洗净，取用菜梗，用刀一拍，使之松脆，然后切成斜刀块。锅烧热，放入食油，投入花椒，炸出香味后捞出，投入茭菜煸炒2分钟，放入糖、酱油、醋、淀粉扎泥，出锅即成。注意茭菜煸炒时不能太熟，出锅最好淋上一些麻油。

凉 拌 菜

【白肚】猪肚，酱油、麻油、葱、姜。做法：肚子先用清水洗净，放入开水内泡一泡，再将肚子用刀刮一刮，放清水洗净。然后入锅加葱、姜烧烂，冷后切成一块块放盘内，加上麻油、酱油。

【猪肝拌菠菜】猪肝3两，菠菜半斤，麻油、酱油、味精。做法：猪肝切薄片，菠菜切成1寸长段，一起放开水里氽一氽（猪肝不能氽得太老），捞起装盘加酱油、麻油、味精。

【拌海蜇】海蜇，酱油、麻油。做法：海蜇洗净，用清水浸10小时后切丝，放入盘内加麻油、酱油。

【拌莴苣笋】莴苣笋，麻油、酱油、味精。做法：莴苣笋去皮，切成小块，放盐拌1小时后，将盐水挤干，装入盘内加麻油、酱油、味精。

拌文武笋可将鲜竹笋煮熟和入莴苣笋一起拌。

拌萝卜丝、拌黄瓜的做法同上。拌萝卜丝时还可加花椒、白糖，拌黄瓜也可加上糖、醋。

【醋溜莴苣笋】莴苣笋切成1分厚薄片，用盐少许腌一下，去掉盐水，加生姜末，同时倒入热油锅，炒1分钟即成。出锅前倒入一点醋，爱吃辣的可加辣椒。

【拌小料】黄瓜5两，灯笼辣椒2只，香豆腐干2块，香菜（又称芫荽）1两，虾皮5钱，香葱4根，盐、酱油、米醋、味精、麻油（或熟生油）。做法：香干切成细粒，入开水锅烫一下，取出沥干；虾皮洗净沥干；黄瓜、辣椒、香菜、香葱洗净，用凉开水漂洗，沥干分别切成细粒。

然后将香干、辣椒、黄瓜、香菜、虾皮、香葱和入碗中，加精盐、酱油、米醋、味精、麻油拌匀，即可食用。吃起来香脆，清口，味鲜，略带酸味。

【鸡丝拌粉皮豆芽】熟鸡肉3两，粉皮3张，绿豆芽5两，酱油、盐、米醋、麻油、味精。做法：绿豆芽去根，放滚开水锅中略烫取出沥干；粉皮切成2分宽条，也在开水锅内烫透后取出沥干，放入盆内；鸡肉切成细丝，覆盖在粉皮上，再盖豆芽。另取小碗，加盐、酱油、醋、味精、麻油调匀，浇在菜丝上，即可食用。此菜脆嫩清口，适合下酒。

【拌刀豆丝】鲜嫩刀豆1斤，精盐、黄酒、嫩姜芽、味精、熟素油、白糖。做法：将刀豆洗净后切成细丝，起热锅加清水烧滚后，将刀豆投入烫熟取出，沥去水分，放入盆内，摊开冷却。姜芽洗净刮去外衣，切成细丝，和入冷却后的刀豆中，加黄酒、盐、味精、糖、素油拌和，即可食用。鲜嫩，爽脆，清口。

【花生糜拌豆腐干】五香豆腐干5块，炒熟花生米2两，酱油、味精、熟素油5钱。做法：豆腐干切成3分见方小丁粒，放入开水锅内烫一下，取出沥干，花生米碾成糜，和在一起，加酱油、味精、熟素油拌匀，即可食用。

【咸蛋拌豆腐】豆腐1块，咸蛋1只，麻油、盐、味精少许。做法：豆腐去皮切成丁，用开水泡半小时，滗去水分，咸蛋去壳用刀切碎。豆腐放在碗内，放上切碎的咸蛋，加上味精、麻油即成（如喜爱吃大蒜的，还可加点蒜泥）。

【肉丝拌粉皮】熟精肉3两，粉皮5张，黄瓜丝少许，麻油、酱油、味精少许。做法：熟精肉、粉皮切成丝，粉皮在开水中烫后，冷却入盘内，再加肉丝、黄瓜丝，浇上麻油、酱油、味精调成的汁，最好再放点芝麻酱。

【鲜椒松花】皮蛋1个，灯笼辣椒4两，榨菜5钱。做法：用筷子夹住青椒放在旺火上烤一下，等皮发黑就取出（有些地方没有烤到不要紧），然后放在凉开水内洗去黑皮，去蒂和子，撕成几片，皮蛋切成小块，榨菜用开水洗后切成末。将香油、酱油、盐、醋等调料倒在青椒内，再把切好的皮蛋、榨菜末盖在上面即可。

【凉拌茄子】茄子1斤，生姜末少许。做法：选用长形茄子，洗后一剖

四开，放在碗内，用旺火蒸后摊凉，撒点盐，再把适量的姜末、香油、酱油、醋淋在上面即成。爱吃芝麻酱的，可改用芝麻酱拌。

【凉拌番茄】有两种吃法：①番茄烫后去皮、子，切成片，加适量的盐、醋、麻油，拌好就可吃了；②番茄烫后去皮、子，切成片；土豆煮熟去皮切成片，黄瓜切片，放在一起，加上适量的芝麻酱、醋、酱油，一拌即成。

【番茄杏仁豆腐】番茄半斤，放碗内蒸约35分钟，去皮和子；淀粉4两，用两碗冷水调匀；杏仁4颗（中药铺买），用冷水泡软后搅碎，加一汤匙冷水和匀去渣，留下杏仁水；鸡蛋1只打碎。做法：放两碗水在锅内，水渐热时，把调匀的淀粉水慢慢倒入搅动，等淀粉完全成透明色时，再加番茄、杏仁水、蛋、适量的糖，调匀后，即倒入长方形的搪瓷盘内，待凉，切成小丁，放入凉糖水内吃，清爽可口。

【豆松】发好的芽豆（蚕豆）2斤，油4两，白糖少许，酱2两。做法：把发好的芽豆洗净（如买不到芽豆，可把干蚕豆放在温水中泡一夜，次日剥去硬皮），煮烂，滤去水分，捏碎，候锅中油烧热，把捏碎的蚕豆倒下，用文火炒，随炒随搅，等色稍变黄，加酱油、白糖，炒至松散状即成。

【辣白菜】净茭菜梗1斤，麻油4钱，红辣椒丝、姜丝、花椒、糖、醋、盐。做法：将茭菜用刀拍一下，切成小块，盐用冷开水泡成一中碗，浇在菜上，上面浮压12小时后，捞起挤干，放在碗中抖松，姜丝放在茭菜上，红椒放在姜丝上，将麻油熬成九折温度，放入花椒，等花椒焦黑，捞出，油淋在红椒丝上，糖醋用碗调匀，倒在菜上，用盘子盖5分钟，吃时拌匀。

【油氽(音"吞")花生】花生4两，油锅七折温度，炸到花生有碎裂声就好捞起摊冷，吃时拌上花椒盐。

汤　　类

【肉丝蛋汤】鸡蛋3只，肉丝2两，盐、味精、荤油。做法：将蛋打碎，猪肉切成丝，锅内先放汤水一碗，将肉丝下锅烧开，再放鸡蛋，加盐、味精，起锅加荤油少许。

【三鲜汤】发皮、熟鸡、熟肚、笋片、带壳虾儿、肉圆、鱼圆、香菇、味精、盐、荤油。做法：锅里先放汤水，将主料切成片，先下锅烧开，加盐、味精、荤油，起锅后，再加火腿3片。

【开洋笋汤】开洋、笋肉、盐、味精、荤油等。做法：锅内放一大碗水，将主料下锅烧开，再加盐、味精、荤油少许起锅。

榨菜开洋笋汤、香菇笋汤等做法与上面相同，原料改榨菜和香菇。

【酸辣汤】腿肉1两半，豆腐1块，血1块，笋肉1两，木耳少许，淀粉、荤油、酱油、醋、味精、胡椒等。做法：锅内先放入汤水，将主料切成丝下锅，再加酱油、味精，烧开后加醋扎泥，加油起锅。上面加麻油。

【火腿青菜汤】熟火腿8片，青菜2斤，味精、盐、荤油等。做法：锅内先放汤水烧开，将菜心切2寸长下锅烧3分钟，加盐、味精、荤油等起锅。将火腿放在上面。

【青菜蛋汤】鸡蛋1只，青菜1斤，味精、盐、荤油等。做法：锅内先放汤水烧开，将菜心下锅烧2分钟后，加盐、味精，再将鸡蛋打碎下锅，最后加荤油起锅。

【番茄牛肉汤】牛肉半斤，番茄1斤，盐、味精等。做法：先将牛肉切成块，放沙锅内加两碗清水，用小火烧3小时后，再将番茄洗净切块加入锅内，烧半小时，加盐起锅。

【菜心肉圆汤】腿肉4两，菜心2斤，蛋清1只，油、盐、味精。做法：肉剁碎加蛋清、盐拌好，锅内放汤水烧开，将肉圆一只只下锅，盖紧烧3分钟，放青菜，加盐、味精、荤油即起锅。

【腰花汤】腰子3只，青菜头2两，葱段3支，味精、油、胡椒粉、酒、酱油、姜少许。做法：腰子去尽腰臊，面上直划7～8刀，再横着批成片待用。菜头切成寸段，放开水锅里汆熟后捞出装碗中，再把腰花汆至断血，加调料即成。

【头尾汆汤】鲲鱼头尾，青菜头5两，猪油、酒、盐、味精。油锅烧至八成热，将头尾下锅，倒入酒，加水1斤2两，用旺火煮3分钟，倒入青菜头，再烧2分钟，加盐、味精起锅即成。

黄鱼头尾汆汤做法同，青菜头换成咸菜5钱。

【全鸭汤】将鸭头、翅、脚、肘件，加水1斤2两，生炖约10分钟，把肘件捞出切片待用，再把菜头2两放入锅中和鸭头等一起烧约3分钟，加盐起锅。

【鲞扣鸡块（汤）】熟鸡5两，净白鲞3两，酒、味精少许。做法：熟鸡肉和白鲞均切成长方块，各放在汤碗的两半边，带皮的一面朝下，加料酒、鸡汤、味精上笼蒸半小时，然后反扑在汤盘内。

【鳓鲞氽丸子（汤）】鳓鲞2两，精肉5两，鸡蛋1只，料酒、葱、姜、盐、味精少许。做法：猪肉切成末，加料酒、盐、味精、蛋清拌匀，鳓鲞洗净后放在汤碗内，加料酒、葱、姜，上笼蒸约20分钟待用。锅内放水，将调好肉末做成小肉圆，下锅内氽熟后取出葱姜，加味精起锅，倒入盛有鳓鲞的汤碗内，加葱段即成。

【菱菜清蒸狮子头（汤）】肉8两（精七成，肥三成），菱菜1斤，鸡蛋清1只，盐、味精、料酒少许。做法：精肉切成米粒大的细粒，加蛋清、料酒、盐，用手捏挤起粘性，做成8个大肉圆，菱菜切成1寸长段。将菱菜放在热猪油锅内煸炒，加汤水倒入沙锅内，狮子头一个个放在菱菜上，上盖菜叶，用小火焖炖半小时左右，加味精即成。

清凉饮料的配制

【金银花饮料】金银花、白糖各15克，加开水2斤浸泡，冷凉后饮用。

【鲜藕饮料】鲜藕60克，先切成片，兑水750毫升，用慢火煎成500毫升，再加白糖15克即成。

【白菊花饮料】白菊花9克，加开水1000毫升浸泡，冷凉后饮用。

【薄荷饮料】薄荷9克，加开水5000毫升，煮沸2分钟即成。

【绿豆汤】生绿豆500克，加水1000毫升，煮开后，再煮2分钟，即可饮用。

【甘草食盐饮料】甘草食盐各15克，加开水1000毫升，浸泡50分钟，凉后饮用。

【含盐番茄汤】番茄1000毫升，开水18公升，加入适量的盐、油煮汤。

【含盐冬瓜汤】用冬瓜片、盐、油做成汤。

【含盐茶】茶叶 3 毫克，食盐12毫克，加开水1000毫升。

【盐开水】开水中加适量食盐。

【西瓜翠衣汤】把新鲜西瓜外边一层绿皮（就是西瓜翠衣）薄薄切下来，洗净后煎汤喝。但须注意隔夜的西瓜翠衣水不能饮用。

【酸梅汤】乌梅 3 两，白糖 1 斤。先把白糖放在3.5斤水里，煮沸成糖水。乌梅洗净放在杯子里，加 4 两开水，泡浸 3 小时，就成了很浓的乌梅汁。把浓汁用纱布滤过，滤下的乌梅，放在杯子里，再用同量的开水泡浸两次，各 1 小时。三次共泡出乌梅汁12两，和乌梅一起倒入锅中煮沸，冷却后，与糖水掺和一起，即成酸梅汤。

【番茄杏仁凉粉】取番茄0.5斤，放碗内蒸约半小时，去皮和子。豆粉 4 两，用冷水 1 斤调匀。杏仁 4 颗，用 2 ～ 3 两冷水泡软后捣碎和匀去渣，留下杏仁水。鸡蛋 1 只打碎。先放 1 斤水在锅内，烧至渐热时，把调匀的豆粉水慢慢倒入搅拌，等豆粉完全成透明色时，再加番茄、杏仁水、蛋和适量的白糖，调匀后，即倒入长方形搪瓷浅盆内，放冷，切成小斜方块，放在凉糖水中，即可食用，如能再加些薄荷水、果子露，食时更觉清凉爽口。

四季菜谱搭配

节假日，为适应家庭改善生活、调剂口味的需要，特圈定四季菜单若干组（四菜一汤），供选择参考（烹调方法见本书）。

春 季 菜 单

1.葱爆猪肝，白鲞扣素鸡，南乳焖肉，清蒸鲲鱼，沙锅万年青。

2.卤鸭，椒盐排骨，鲲鱼两吃，时件烩鸭血，头尾氽汤。

3.干炸响铃，绍式醋鱼，烂糊肉丝，荷包鲫鱼，开洋菜心汤。

4.鱼吐司，葱爆二样，辣味豆腐，清蒸鳊鱼，荠菜清蒸狮子头。

夏 季 菜 单

1.雀菜里脊丝，藏青椒，南肉春笋，红烧黄鱼，干菜虾儿汤。

2.盐水鸭，卤鸭什，糖醋排骨，黄鱼两吃，头尾氽汤。

3.盐水排骨，榨菜边笋，葱花肉，咖哩炒子鸭，鳑鲞氽丸子（汤）。

4.肉丝拌粉皮，青椒炒肉丁，宁式鳝糊，炒素丝，鲞扣鸡块（汤）。

秋 季 菜 单

1.番茄炒蛋，毛豆肉丁，风肉冬瓜，葱焖鲫鱼，边尖开洋汤。

2.红菱炒子鸭，栗子小排，青椒炒鱼片，烧头尾，全鸭汤。

3.桂花鱼丁，双插瓜炒肉丝，栗子烧素鸡，家常豆腐，腰花汤。

4.咸蛋拌豆腐，松炸肝卷，红菱炒里脊块，木耳炒皮荚，番茄蛋花汤。

冬 季 菜 单

1.辣白菜，炒里脊片，走油肉，糖醋带鱼，肉丝蛋汤。

2.酱鸭，糖醋里脊，鱼肚醋鱼，子排炖萝卜，清汤鱼丸。

3.芥菜炒里脊片，鱼头粉皮，韭芽炒冬笋，麻婆豆腐，咸肉青菜汤。

4.菜心炒沙鱼，栗子烧茭菜，沙锅东坡腐，雪菜炒冬笋，沙锅豆腐。

腌 渍 加 工

咸 菜

叶菜类蔬菜，都可以腌制咸菜，以腌雪里蕻菜味最鲜美，如腌制得法，经久不坏。

先将菜洗净，晒2～3日后，至叶片软皱为度，每菜100斤，用盐5～7斤。先在缸或桶底，放盐少许，每放菜一批，即撒盐一层，用脚踏实。这样层层相间，至将满时，再撒一层食盐踏实，上盖木板压重石，过几天后，即有液汁流出，用盖盖好，可贮藏七、八个月，不会腐烂。如再加辣椒或生姜少许，则味更佳。

又法：每菜100斤，加盐3～4斤，制法同前，约5～7日后，即有液汁流出，待叶色变黄，即可食用，这样腌制的咸菜味道更好，但不耐久藏。如切细晒干后，贮藏坛中，即成“菜干”，经久不坏。

倒笃菜

芥菜或雪里蕻100斤，用盐4～6斤。先将菜洗净后整株悬晒多天，至菜叶枯干，菜梗干皱，重量约减去2/3时，用刀切成约3分长的短条。切时如发现还有水分沾着刀面，应再晾1～2天。干后可分成6批，分次放入盆中，加盐搓拌充分后，先撒少许盐在坛底，然后把加过盐的菜装入，用木棒压实。再把另一批加盐、搓匀、装坛、压实，如此分批装入至满为止，把剩下的盐撒在上面，用力压实，盐分渗入菜内后，用竹条横塞坛口内，将坛倒放在盆中，使菜卤流出。半个月后，将坛翻转，使口朝上，用油纸封紧坛口，不使漏气。到夏天取食，味道很好。每次取后，应随即塞紧封好坛口，以免变味。

又法：将芥菜洗净切细，晒至菜叶干软为度，每100斤菜用食盐4斤搓过，放在蒸笼里炊软后，摊簟中，至热气消失，装入坛中，用手和木棒压至坚实，紧封坛口，倒置地上，经一个月后取食，味甚佳。

烫菜干

每年正、二月间，油菜抽苔时，摘取嫩心；或冬季青菜、甘蓝充分长大后，将菜割取，除去枯老部分。先把菜洗净，然后烧一锅开水（每10斤水放0.1两明矾），把菜分批放入沸水中，约烫3～4分钟，菜由嫩绿变成深绿色时，叶已柔软，取出放入冷水中浸一下，使热量发散后，把菜捞出挂在竹竿或绳子上晾晒2～3天（晚间要把菜搬入通风室内，次日再搬至室外），即成菜心干硬、坚实，菜梗呈乳白色，菜叶深绿色，嫩脆，带有甜味的烫菜干。每100斤鲜菜，约可晒6～7斤菜干，贮藏4～6个月不变质。食时用清水浸泡柔软后，可作各种烹调用。

霉干菜

原料用芥菜、白菜、雪里蕻等。洗净后晒干，整株晒或切碎晒均可。如整株的，须将茎基部剖开，以便干燥。晒至菜重约减轻一半时，每100斤菜加食盐4斤，充分拌匀，踏入缸中，上盖木板压石块。约一星期后，择晴天把菜捞出摊在簟上晒干，晚上收起时，将菜卤拌入，放在蒸

笼中蒸熟。第二天仍用日晒，晚上再蒸，如有剩肉再拌入，第三天照样晒蒸，第四天晒至干燥，用手测之，不湿为度，即可贮藏在小口坛中，压至坚实，密封，使气味不散失。这样经过蒸晒后，起糖化作用，味比一般咸菜干更甜美，久贮不坏，食时拌入肉中烧煮或泡汤，不必用水洗，以保持原味。

又法：将整株芥菜在日光下晒一天，洗净后放在簟上将水沥干晾燥，切成约7分长短条，在簟上曝晒1～2天，每100斤加盐5～6斤，搓匀入坛，如用缸装，缸面要用石块压实，约过半月，缸面上菜卤白沫回落后，就可出缸晒干，约晒2～3天，便成霉干菜。

萝卜干

这里介绍的是浙江省萧山萝卜干的制法。萧山萝卜干多选用“薄皮一刀种”，这种品种播种后100天即可收获，须在冬季天晴时，将萝卜拔来，削除叶蒂细根，洗净后对半切开，再斜刀切成中指大的条子，放在簟上，约晒4～5天，夜间用草帘盖好，不可受冰冻，否则易变质。每天要翻两次，晒至柔软时（大约100斤晒到35斤为宜），然后将晒干料每100斤加盐3.5斤拌匀，放入缸中踏实，经3～5天，第二次出缸晒，约晒2～3天再入缸，每100斤加盐3斤踏实，如天晴，经5～7天第三次出晒，约晒2～3天就够。这时萝卜干颜色渐变黄，吃起来甘甜味鲜，可入坛贮藏。

如在出晒过程中，遇到天雨，要按规定时间及时翻拌，加些盐，防止变红或生白霉，看天时晴雨灵活掌握。第一次出晒时，不可晒得过干，否则条子中间发白，影响质量。用此法制成萝卜干，入坛封好，经七、八个月，不会变质，味美质轻，可久藏不坏。

豇豆干

将豆荚洗净，放阳光下晒至柔软，入锅内沸水中煮至半熟，取出挂在竹竿或绳子上约晒1～2天，至干燥时，取下摊晾，贮藏在干燥处，可经久不坏。食时取出，浸入温水中片刻，即可作各种烹调用。

梅子酱

取梅子或杏梅5斤，洗净切碎去核，放在锅中加水煮沸后，倒去酸

水，另用清水冲去酸汁，充分煮烂后，加入白糖2.5斤，再用文火煎煮，并行搅拌，至如饴糖状，加入2两淀粉及少量桂花，搅拌5分钟，取出分盛大口瓶中，冷却后即可食用。

番茄酱

取成熟红番茄5斤、辣椒1两、白糖4两、肉桂2分、盐3两、味精2分、醋3两、葱2两作原料。先将番茄洗净，放入锅中，加水少许煮沸，盛入筛中，压下果汁，滤去果皮和种子。果汁仍入锅煮沸，除去泡沫，加入白糖。其中辣椒、肉桂、葱都包在小布袋里，一同煮沸，随时搅拌，放入盐和味精，待煮至浓厚成酱，再把醋加入拌匀，5～10分钟后，趁热装入干净玻璃瓶中，封好瓶口，冷后贮藏。随时可取出食用。

又法：用番茄5斤、醋1斤、大蒜3两、豆蔻1粒、胡椒1匙、生姜2两、盐1匙、辣椒1两作原料。先将番茄洗净，放入锅中，加水煮软后，去皮及萼片，切碎再入锅中，加入其他原料（其中生姜、辣椒、豆蔻须包在布内），煮至浓厚成酱，趁热装入干净玻璃瓶中，即可食用。

山楂膏

取山楂5斤，去柄蒂并洗净，切碎后连核置锅中，加水10斤煮熟软后，放冷，用筛滤去果核，仍倒入锅中，加白糖5斤、淀粉0.5斤、红粉少许，煮沸调匀，约15分钟后，至水分大部蒸发，倒入木框模型中，冷却凝固即成。如没有木框模型，倒入铝饭合中凝固后切开也可。

山楂酱

山楂5斤洗净去核，用大碗盛着，上盖红糖或白糖2.5斤，放锅内隔水蒸40～50分钟，用筷子把山楂搅碎即成。把山楂酱涂在面包或馒头片上作早点，既经济又好吃。

冬瓜条

将冬瓜外皮刨去，剖开后除去内瓤和种子，切成约1寸长5分厚的长方块，放入沸水锅中烫过，即行捞起，在清水中洗净，压除水分，在日光下

晒至半干软时，以白糖拌匀，再晒几天，至干软时即成。

核 桃 糖

取核桃肉2斤，剁碎，加白糖0.5斤和2～3只鸡蛋的蛋白，调匀，用小茶匙一匙一匙舀起，放在烧热的平锅上，用文火烘5分钟左右取出，就成香甜松酥的核桃糖了。

花 生 糖

取炒熟花生米5斤、饴糖1斤、白糖1.3斤、水4两。先将饴糖、白糖加水调成粘稠状糖液，放在锅里烧煮，到糖完全溶解后，倒入花生米2.5斤，煎煮约15分钟，就可停火，再拌进其余2.5斤花生米，充分搅匀，倒入预先撒有干粉的木板上，用木棍滚压平整，再切成小方块，冷后即成香甜可口的花生糖。

鸡 蛋 糕

鸡蛋1斤、白糖0.5斤、面粉0.5斤，先把鸡蛋打碎放入盆中，再把白糖倒进鸡蛋内，然后用筷子朝一个方向用力搅拌，一直把鸡蛋搅得由黄变白，筷子插进去不倒，就算搅拌成了。这时再把面粉倒进去和鸡蛋一起搅拌好，就可放进准备好的铝饭盒或其他盛器里进行烘烤或蒸。一般烘烤的比蒸的味道要好些。

豆 芽 菜

豆芽菜种类很多，有绿豆芽、黄豆芽、乌豆芽等，全年都可制造。

先将豆洗净，浮去豆壳嫩粒，浸水2～3小时，等豆胀开后，取出放脸盆或桶中3小时，另取底部有洞的桶（破脸盆或淘箩都可）一个，下面垫些稻草，将豆倒在上面，再盖稻草，上放小石块，每隔3～4小时，淋水一次，冬季和炎夏可改用井水，因井水冬暖夏凉，容易发芽。如冬季温度过低，发芽困难，可用15°C的温水淋。一般夏季淋水2～3天，冬季6～7天，可发芽完成，至芽根长1寸以上时，取出淘去豆壳即成。一般1斤豆，可淋豆芽5～6斤。

笋 豆

取黄豆5斤、笋4斤、糖4两、盐2两、酱油0.5斤、桂皮茴香少量。将豆洗净后浸水2～3小时，另取竹笋，剥去笋壳，切除基部硬老部分，洗净，切成比豆略大的小方粒。将豆加水，入锅煮成半熟，加入笋粒和糖，煮熟后，加入盐、酱油、桂皮、茴香，再煮几分钟，至水分干燥，取出晒干或烘干，即可贮藏。

甜 酱

面粉10斤、水13斤、食盐2.5斤、种曲少量。先将面粉加水做成粉团，放在蒸笼中蒸熟，切成半寸大小方丁，待冷到27°C左右，加入种曲少量，拌匀后，经发酵4～5日，即可配合食盐和水，放在大口缸中，在六、七月间，曝晒20～30天，颜色变褐黑，发出香气，渐成浆状，即可供食，或浸渍瓜菜等用。

又法：面粉10斤、水15斤、盐1.5斤。先将面粉和水做成饼状，蒸熟后切成约半寸方丁，放在竹筐中发酵4～5天，翻一次，再发酵1～2天，取出晒干，捣细成粉粒状，另以水15斤、盐1斤半，放在大口缸中，将捣细面粉曲倒入搅拌后，放在阳光下曝晒，每天早晨拌一次，天雨加盖，但不可盖得过密，以便流通空气，夏季约20多天，即成甜酱。

豆 瓣 酱

取黄豆5斤、面粉4斤、盐4斤、水26斤。先将豆洗净，浸水3～4小时，至膨大后放入锅中，煮至十分熟软后，滤去剩余水分候用。另取面粉放锅中，炒至略有焦香时，取出放冷，再拌入豆中，使豆粒外面粘附面粉一层，分盛竹筐中，放在泥地房间里，上面再盖竹筐，经2日后，白色菌丝繁殖，豆粒粘结成块，用手翻拌一次，又经2日，菌丝充分繁殖，制品上菌丝变成黄绿色，为曲已制成，取出放日光下，晒数小时备用。

另取盐溶入水中，将曲拌入，放在大口缸中，日晒夜盖，每天早晨搅拌一次，一星期后3～4天拌一次。经一月，酱色变黑褐，发出香气，味鲜咸而带甜，即可取食或贮藏。

豆瓣酱一般都在夏季7、8月间制造为宜。

阴 豆 酱

黄豆5斤、面粉3.5斤、盐3斤、水10斤。豆洗净浸胀，放在锅里，加水煮到十分烂熟，取出放冷，拌入面粉，使豆粒外粘附面粉一层。如嫌干燥，可倒入豆汤适量拌和，使面粉均附在豆上为止。然后倒入竹筐中摊开，厚约3～4分，放在阴凉屋内，发酵4～5天，即成黄绿色酱曲。

取盐溶入水中，将酱曲倒入，放在小坛中，搅拌使曲大部下沉，次日再拌，至全部沉下，用箬壳、牛皮纸封坛口，放在屋内有日光照到的地方，任其在内自然发酵一月，即可食用。因此法夏季制造，不经日光直接晒，所以成品清洁，同时水分不易蒸发，故用水也较豆瓣酱少一半以上。

有些地方阴豆酱，改用冬瓜代水，将冬瓜去皮和子瓤后，切成拇指大粒块，约10～12斤拌入，不加水阴成，味更鲜美。

咸 肉

每肉10斤，用盐1～1.5斤。并加花椒、土硝，以增加香味和色泽。先将盐和花椒放在锅中炒热，趁热将肉全部涂擦，如有几块肉腌在一起，每层间撒些盐，上层再用盐撒上，一星期后，将肉上下翻转，上压石块，约2～3星期取出，刷去表面盐粒，挂在日光下，晒干后即成。

酱 肉

先用食盐、花椒炒热，将肉全部涂擦，压入缸中，过2～3天取出，刷去盐粒，晾干水分，再浸入酱油中，以将肉浸没为度，约5～6天后翻一次，再过5天左右，肉色变黑，取出晒干，即成陈香酱肉。

香肠、香肚

将猪的小肠（羊肠最好）和膀胱，用竹篦等除去外面的脂肪及附着物，再翻转除去内面的污物，洗干净后候用。

另取猪肉切成细粒，拌入绍酒、酱油、盐、糖、五香粉等配料，配料的总量约等于碎肉的5～7%，装入肠中，用细线扎紧。香肠每装2～3

寸，用线扎一圈，使成一小节，再继续装肉，至肠尽为止。全部装好后挂在向阳檐下，晒一星期，渐变红色，再风干即可蒸食。香肚装入碎肉后，先放在木板下压到扁圆，取出挂在向阳檐下日晒风干即成。

肉　松

精猪肉5斤、酱油0.5斤、红糖1.5两、五香粉少量。将猪肉洗净，除去脂肪、骨头、膜衣等，依照猪肉直纹，切成长方块，加水少量，放锅中煮3小时左右，至充分松软，能用铲研压即碎时，加糖、酱油、五香粉共煮，至液汁将干，取出撕成细条。另取一锅，锅上涂油少许，放文火上，将肉倒入，同时以铲不断炒研，随炒随撕，至八成干燥时，体积增多，成丝状时，即成肉松。

酱油风鸡

冬季将鸡杀后，拔去羽毛，清除内脏，切开腹面，放水中洗净，挂起沥干。取陶钵一个，将鸡放入，腹面向下，背面向上，以足量酱油，加入白糖、硝、八角茴香和花椒等少许（大约1斤酱油，用2两糖、2钱硝、10粒茴香、20粒花椒），浸于酱油内，上用石块压住，若浸鸡较多，每天上下翻动一次，浸3～4天后，取出沥干，在颈部缚绳一条，悬挂于屋子北面窗檐下吹干即成。食时只须略一水洗，置饭锅蒸熟切碎，即可食用，风味甚佳。

板　鸭

选取肥嫩鸭，于宰杀前一天下午，即停止喂饲料，仅给予清水，则杀时出血干净，且内脏易于清理。经烫后拔羽毛，先用小刀割去翅膀上二节和脚爪。再在右翅下方开一长约1寸半的直形刀口，以便拉出气管。以后伸入右手第二第三两指，挖出心脏、肫肝、食管和肠子等，洗净后放冷水中浸4～5小时，以漂净体内所有的血液。在鸭子下颚中央处开一个小洞，用钩子挂起，沥干水分后，把鸭子背部向下腹面向上，头向里而尾向外的形状放在桌上，用两手掌放在鸭体的胸骨部，用力向下压，以压扁胸部龙骨突，使鸭体成比较方正的扁长方形。

经压扁整形后，即进行擦盐，一般3斤重的净鸭，要用盐3两，先在右翅膀下的刀口内，放入2两盐后，将鸭充分转动，使其体腔内满粘食盐，剩下的1两盐先涂擦于大腿，并用力向上抹两下，使大腿下部的肌肉离开腿骨而向上收缩。再在颈部刀口处，鸭口内和胸部两侧的肌肉上，也用盐擦上。以后将鸭子迭置于缸内，经24小时后，将鸭体内渗出的盐卤，从肛穴处放出，再迭缸内，经8小时又行放卤。放卤后再浸腌于盐卤缸内。盐卤的配法是：水10斤，加食盐5斤，放铁锅内煮沸，盐溶解后成饱和液，用布滤过，冷却后，加入打扁的生姜、八角茴香和香葱少许制成。

鸭子在盐卤中腌24小时后，已全部腌透，逐一取出，放出盐卤，并挂在钩上使盐卤滴净。滴卤完毕后，再逐一迭在缸内，24小时后即可取出，洗去体外污物，经整形后风干，即成生板鸭，可保存3～5个月不易变质。

酱　鸭

冬季将鸭宰杀拔毛洗净，剖开腹部，除净内脏，洗过沥干后，浸入酱油中，约2～3天取出，腹部用竹片两条交叉撑开，使成扁形，用绳贯穿鼻中悬挂，放日光中晒4～5天即成。酱鸡制法同。

皮　蛋

制皮蛋的方法很多，这里介绍的是适合家庭制少量皮蛋的两种简易的方法。一种是用包料的，一种是用浸液的。

用包料的制法：每50只鲜鸭蛋用碱5两、红茶末0.5两、盐2两、生石灰3～4两、开水2斤、豆秆灰或草木灰1斤左右。先将碱、茶末、盐、石灰放入缸中，将开水倒入，待石灰全部化开后，充分调匀，然后徐徐加入豆秆灰，边加边搅，加到厚度适当为止，即成包料。每只鲜蛋用包料0.7两，涂成2分厚左右，外粘砻糠，装入坛中密封，一星期后，将坛中的蛋上下翻动一次，密封后放在阴处。夏天经一个月左右，春、秋经两个月左右即可取食。冬天要保温在15°C以上，才能制成皮蛋。

用浸液的制法：每50只鲜鸭蛋用碱2.5两、食盐0.5两、茶叶0.5两、薄荷油5滴、柠檬油5滴、水5斤。将蛋洗净，以茶叶煎汁滤取，加入水、

食盐、碱、薄荷油等，将蛋浸入，夏天密封10余天，即凝固而成。冬天浸渍时间稍长。如要皮蛋色彩更佳，可在浸液中加氧化铅少许。这样制的皮蛋，外面不用泥灰涂抹，由液中取出晾干，用玻璃纸或蜡纸包装即可保存，食用时也比较方便。

包料和浸液都要冷却后使用。

咸　蛋

咸蛋制法有泥粘、浸制两种，现分别介绍于后。

泥粘制法：鸭蛋50个，用盐8两、黄酒3两、黄土或草灰2.5升，冷开水适量（或用辣酱代水也可）。先把以上配料调成厚泥浆状，逐个涂在蛋上，放入有盖的钵中，上面再撒上一把粗盐，约经一个月即制成。鸭蛋涂泥前先洗净沥干，有碎纹的都要挑出。如盐制时间过久，蛋黄变黑，有特殊香味，仍可煮食。

浸制法：每100个鸭蛋，用盐3斤。先把盐加热开水2～3斤，倒入陶钵中，泡成盐水，待盐溶化冷却后，将蛋浸入，轻轻摇动，使盐分上下均匀，约20天后即成咸蛋。浸制前也要先将蛋洗净沥干，逐个挑过，不要让破蛋浸入。有的地方将蛋浸入上等酱油或火腿咸肉卤中，约一个月后取出，也能制成食味鲜美的咸蛋。

甜　酒　酿

糯米1斤，用白酒药半颗（约0.15两）。先将淘好的糯米加水浸5～6小时，再淘洗一次后，放蒸笼中蒸熟，倒入淘箩中，用冷水淋冲，使温度降低，饭粒不粘结。冲冷至30°C时，将酒药研细拌入，酒药和饭粒一定要拌匀，拌好后放入钵头中，用手掌沾水将饭压平，中开一孔，然后盖好钵头，外用棉絮包裹或放入草囤（最好是热的饭锅刚拿出还有余热的草囤），过2～3天后，中间孔中见水，味甜，即可取食。如时间过长会变酸，故不宜做得太多，已有酸味时可加水煮沸，加入苏打粉少许，可除去酸味。

贮 藏 保 管

鲜 蛋 保 存 法

1.加热贮蛋法：把蛋壳上的细菌、微生物杀灭，防止它们从蛋壳的气孔进入蛋内而引起腐败变化。这个方法很简便，把挑选出的好蛋放进95～100°C开水中，浸泡5～7秒钟，立即捞出晾干，等温度降低后，放在通风、凉爽、干燥的地方，可以保持几十天不坏。

2.谷糠干藏法：在容器内铺一层谷糠，放一层蛋。装满以后，每十天翻一次，每月检照一次，把变质的蛋挑出来。但容器和谷糠必须干燥清洁，放蛋的场所也要干燥、通风、凉爽，可以保持几个月不坏。

3.小米贮存法：方法同上，一般能保存6～8个月。夏季要注意每月将小米在日光下晒6小时，避免虫蛀。小米仍可食用。

4.豆类贮存法：用干的黄豆、绿豆、豇豆、黑豆等豆类作为垫盖物，方法同上。每半月检查一次，可贮8～12个月。

5.草木灰贮存法：以陶瓷缸作容器，用干燥草木灰作垫盖物，方法同上。每月检查一次，可贮一年。

6.砂粒贮存法：用晒干凉透的砂粒作为垫盖物，方法同上，可贮3～4个月。

7.石灰水贮存法：2斤生石灰兑100斤水放入缸中（浓度过大石灰质不易粘在蛋壳上，浓度过小不起作用。如能再兑入2两白矾、3两石膏也好）用棒搅拌、冷却、澄清后，倒入贮蛋容器内。然后将蛋徐徐放入，至距水面10～20厘米为止。容器应加盖，防止尘土落入和水分蒸发。

注意事项：①选择鲜蛋；②温度最高不得超过25°C，最低不低于0°C，最好保持10～15°C之间；③每月检查一次。

鲜奶防酸坏法

夏天用水浴法炖奶，既简便，效果又好。做法是：锅里的水用旺火烧开以后，把盛在加盖的金属器里的奶放在滚水里加热约20分钟取出，立即转入冷水中冷却。然后再把盛奶用的金属器盖揭开（防止液面形成奶

膜），用纱布罩住保存起来。另一种办法是：把鲜牛奶煮沸后，放入洁净的瓶里，瓶放在冷水中，经常换水，并在上面盖一个瓦盆，这样也可以保持12个小时左右不坏。

盛过奶的一切器具，必须彻底洗刷干净，以防止由于陈奶发酵而引起鲜奶酸坏。

酱油防霉法

1.盛酱油的瓶子，切勿混入生水。

2.把酱油烧煮后密封起来，可以较长时间不霉。

3.酱油瓶内加少许麻油，使酱油表面形成一层薄油膜，或在瓶内放一段葱白和几个蒜瓣，或加一点烧酒，都可起到防霉作用。

4.已开始发霉而未变质的，可以过滤后除去菌膜，放在锅内煮15分钟杀菌，然后滴入麻油密封保存，仍可食用。

红枣贮存法

红枣怕风干、高温、潮湿和虫蛀；受风吹后易干缩，皮色由红变黑；高温、高湿易使红枣出浆，同时有利于霉菌活动，易生虫、发酸、发霉，影响质量。

保管红枣，最好在清明前曝晒四、五天。为防止红枣发黑，可在枣上遮盖一层篾席，或在阴凉处摊凉几天，待凉透装入缸内，加盖木盖，或拌些草木灰，放入桶内加盖盖好。这样可以防潮防虫。

绿豆贮存法

绿豆容易生虫、发霉变质。贮存的简易办法，就是把绿豆放在盆里，用开水浸上十几分钟（经试验这并不影响它的发芽率，相反发豆芽时，还可以加速它的发芽时间），然后捞出晒干，收藏在缸里，可以保存很长时间不生虫，不变质。

白菜贮存法

家庭贮菜一般应该注意以下几个问题：

1.刚买来的白菜水分大，容易腐烂。先撕去残黄叶，放向阳地方晒三、五天，让它失去一些水分。

2.贮存白菜的前期要防热，后期要防冻。在未上冻以前，可以堆放在屋外，晚上适当遮盖即可。大冷以后，可以搬入室内，尽量放在离火炉、暖气片较远的地方。

3.堆放时要留空隙。勤翻动，勤检查。

除了鲜贮以外，还可以采用腌菜、晒干菜、泡菜、渍酸菜等办法，既贮存了菜，又可以调剂口味。

冬瓜贮存法

选择一些不腐烂、没有受过激烈震动、瓜上带有一层完整白霜的冬瓜，放在没有阳光的干燥地方，瓜下放上草垫或木板，这样，冬瓜可以放四、五个月不坏。

大葱保管法

葱怕热喜凉。根据这个特点，要把葱整好，捆成把，根朝下，叶朝上，放在背阴的地方。下雨时要遮盖好，以免接触雨水后容易烂。如果放在朝阳通风的地方，葱易干枯空心。

再一种办法就是把葱栽在不太暖的地方，让它缓慢生长。

茶叶保藏法

好的新茶叶泡的茶，颜色碧绿，有一股特有的清香。但如果茶叶保存不好，过不了几天，泡出来的茶就会发红，失去香味。这里向大家介绍一般家庭保存少量茶叶的简单方法。

茶叶买来后，马上把1斤分成4～5小包，用毛边纸包好，放入盛有生石灰的小口瓷坛中。瓷坛下面放几块生石灰，上面盖两层毛边纸，茶叶小包就整齐地迭放在纸上面。瓷坛口上必须有密缝的有套口的盖，如没有密缝的盖，可以缝制一只小沙袋（布袋里面装上细黄沙）盖住坛口。要吃的时候，拿出一小包，拿时注意按顺序拿，不要翻动里面的小包。开启时间切勿过长，盖子越快盖上越好。这样保存的茶叶，过一年还能保持色绿

香清。如没有瓷坛，用饼干铁罐代替也行，装的方法同瓷坛，保存效果稍差一些。

花椒防米蛀虫

一般自己做饭的家庭，有时经常碰到买来的米放一段时间后要生蛀虫。这里介绍一个很简便的防蛀虫方法：买0.5～1两花椒，平均分成4～6份，分装入用纱布缝制的小袋中，放在米桶或米箱的四只角上，米里就不会生蛀虫了。

柿 子 脱 涩 法

1.温水脱涩：把柿子放在缸里，缸的四周用稻草保温；倒入40～50℃的温水（即伸手不觉烫），将柿子淹没，略略翻动，把缸盖盖好。必要时换一两次水，以保持稳定的温度。约经一昼夜，涩味就可除去。

2.石灰水脱涩法：先用水把石灰调成石灰浆，100斤柿子用7斤石灰，等石灰浆热度稍降，倒在盛满柿子的缸内，再加清水至淹住缸里的柿子，这样有3～4天即可脱涩。

3.少量柿子可以埋在米缸、谷糠中，过上几天也能脱涩。

西瓜生熟识别法

用手指弹西瓜，声音钝浊、沉重的是熟瓜；清脆的是生瓜。

一只手将西瓜托起，另一只手弹瓜，托瓜的手感觉有震荡的是熟瓜；没有震荡的是生瓜。或把西瓜放在耳边，两手轻轻挤压，瓜里发出裂声的是熟瓜，瓜皮发硬是好瓜；没有裂声的是生瓜。但要注意太熟的瓜芯子空了，就不要选它。

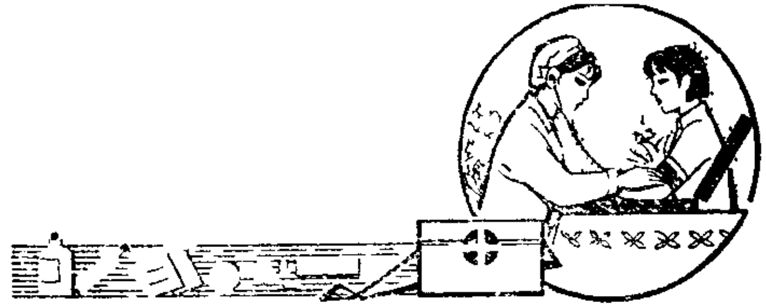
熟瓜会浮在水面上；生瓜会沉在水里。

熟瓜的脐部凹入较深；生瓜凹入较浅。瓜脐越小越好。

熟瓜皮色光彩奕奕，透出乌油油的光泽，或瓜皮老哑，青黑色条纹明显；生瓜鲜嫩。

还要看一下瓜皮在地下的一面是否发黄，越黄越好，如是青色或未黄透，说明还未熟透。

保 健 指 导



常见疾病的认识和防治

传 染 病

【感冒】俗称“伤风”，主要由病毒或细菌感染引起。当气候变化、人体着凉时，上呼吸道粘膜血管收缩，流过的血液显著减少，局部抵抗力减弱，这时在上呼吸道上的感冒病毒就侵入人体，引起感冒。

起病时鼻咽部常有干痒感觉，随后出现鼻塞、喷嚏、流清鼻涕、咳嗽、咽喉痛，或伴有畏寒、头痛、四肢腰背酸痛、胃口不开，重者发烧，婴幼儿往往有高烧、呕吐、腹泻，甚至惊厥。

预防方法：平时要注意气候变化，随冷热增减衣服。注意锻炼身体。每天早晨洗脸时，用冷水或温水浸湿毛巾，在鼻的两侧和鼻孔下连擦4～5下，刺激鼻孔里的毛细管，增加抵抗力，也可预防感冒。

发生感冒后，要多饮开水，发热头痛时，可服复方阿司匹林或复方扑尔敏，成人每次1片，每天2～3次。婴幼儿高热惊厥时，应送医院急症处理。

【流行性感冒】也叫流感，是流感病毒引起的，常在冬末春初流行。在疲劳、着凉或身体虚弱时，这种病毒容易侵入上呼吸道而得病。起病急，有高热、怕冷、咽喉痛、四肢酸痛无力等症状；有的还有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。轻的流感只要注意休息和调养，4～5天后就会好。如果并发其他疾病，就会迁延多日。

预防流感，除平时锻炼身体和注意冷热随时增减衣服外，在感冒流行期间，不要借用别人的茶杯、手帕，出门时戴口罩。

中药预防可用贯众15克、连翘12克、野菊花9克，水煎，连吃3～5天。

治疗流感，可吃复方阿司匹林，成人每次1～2片，一天3次；桑菊感冒片或板蓝根冲剂，每次0.5～1包，一天2次，或用地霉素2片、病毒灵3片和复方扑尔敏2片，混合服，每天3次；发热期间多饮开水。小孩服用量按年龄酌减。

流感严重或有并发症的，应及时请医生治疗。

【麻疹】俗称瘖子，是冬、春季儿童最常见的一种急性传染病。它主要通过飞沫传染。麻疹病人的唾沫、鼻涕、眼屎中都含有大量的病毒，当病人咳嗽、说话、打喷嚏时，病毒随唾沫飞散到空气中，没有患过麻疹的人，吸入了这种空气，便会患麻疹。

麻疹初起时很象感冒，有发热、流泪、打喷嚏、流鼻涕、眼微红怕光、咳嗽、胃口不好等症状。有时还会呕吐或腹泻。起病第二或第三天，口腔内颊粘膜贴近臼齿处，可见有针尖大小的小白点，叫做“费科氏斑”，这是早期诊断的重要依据。发热4～5天后，耳朵后背可出现疹子，逐渐延至面部、颈部以及全身，大约3～4天出齐。接着热度下降，疹子从头至脚消退，遗留下棕黑色斑点，并逐渐退去。

麻疹病人护理很重要。出疹时要避免吹风和受凉，但必须保持室内空气流通。不要使阳光刺激眼睛；要多喝开水、果子汁等饮料，多吃些清淡易消化而有营养的东西。每天用药棉浸温开水揩洗口腔、鼻孔、眼睛，预防发炎。如果护理不好，并发了肺炎或中耳炎，应该请医生诊治。

在麻疹流行期间，还要做好隔离工作，不要让病人接触健康儿童；健康儿童也不要到人多的地方去。6个月以上的儿童，应接种麻疹减毒活疫苗。未患过麻疹，且又接触过麻疹病人的儿童，应尽快注射丙种球蛋白，或胎盘球蛋白，或肌肉注射父母血。中草药预防，也有一定效果，可选用：①夏枯草25～100克，煎水当茶喝，服一天可预防一周；②大青叶15克，水煎服，每天1次，连服一周。

【流行性腮腺炎】俗称“痄腮”、“猪头风”，一般流行于冬、春两季。

它是由一种"滤过性病毒"引起的，只要和腮腺炎患者接触，就会传染。

病毒进入体内17～21天左右，才开始发病。先是发烧、头痛、呕吐，手脚和全身疼痛，不大要吃东西；然后痛的地方转到耳朵下面和前面，并有肿胀，3天左右面部全都肿胀起来，大约过1～2个星期才逐渐消退。这时候，病人感到口干、舌燥，口张不大。

如果仅仅是腮腺炎，不治疗也会好的。成人并发症较多，往往会引起"睾丸炎"、"脑膜炎"，所以还是请医师看看比较妥当。一般要让病人睡在床上休息，给他吃易消化的食物，多喝开水。

得了腮腺炎，可内服板蓝根冲剂；或板蓝根10克、夏枯草10克，水煎服。肿胀的地方，可以用靛青或青黛外敷。

【流行性脑脊髓膜炎】简称"流脑"。是感染了脑膜炎双球菌发生的一种急性传染病，冬、春两季最易流行，通常由鼻腔或咽喉吸入带菌的灰尘或飞沫而被传染，小孩子患的较多，流行季节应及时注射"流脑"预防针。

得了这种病，起初有喉痛、眼红等现象，恶寒发热，遍身疼痛，最明显的特点是疹子，以后出现剧烈头痛、呕吐、抽风，直到头颈强直、角弓反张、神志不清、说胡话的阶段。幼儿可出现囟门突出与惊厥，这是很严重的症状。

发现这种病人，应该马上送医院治疗。健康人不要和病人接触，如果病势流行很厉害，可以服磺胺嘧啶预防，每次0.25～1.0克，加等量小苏打，每天吃2次，连吃3天。

【风疹】由病毒引起，为5岁以下儿童常见的传染病，多发生在冬、春季。主要通过空气飞沫传播。病后大多终身不再得本病。

发病后1～2天后，从面部开始，在1～2天内全身出现皮疹。皮疹形状多样，一般近似麻疹，但疹子比较小，很少融合成片。皮疹在2～3天内迅速消退，不留痕迹。发疹时患儿可有发烧和轻度全身不适等症状，经常有耳后和枕部淋巴结肿大。

发生风疹时，要隔离患儿至出疹后5天。初起咳嗽、发热时，可用中药荆芥、防风、前胡、桔梗各7克，蝉蜕2克，水煎服。

【水痘】是一种常见的小儿传染病，流行于每年冬、春两季。也由

“病毒”引起，传染力很强。病毒侵入体内，通常要经过10～20天才发病。

发病初期，孩子觉得不舒服，不想吃，不喜欢玩，有时会发热。第二天，水痘疹子就出来了，最先在头部和背部出现，接着在胸部、腹部出现，有时口腔里也有。这时，孩子热度升高，1～2天后，红疹子的顶部鼓出小水泡，叫做“疱疹”，如果不抓破，过3～4天自行干缩，变成黑色痂皮，大约过半个月后，痂皮脱落，留下很浅的疤痕。

小孩子害了这种病，要让他睡在床上休息，不要到处乱跑和吹风，直到痂皮完全脱落为止。要给病孩吃些容易消化和营养丰富的食物。出水痘时，身上很痒，要劝告他不要用手抓，年幼的病孩，可将双手用布包起来。

出水痘的地方，可搽些紫药水；发热期间，可吃小儿退热片或消炎药片，以防同时感染感冒或肺炎等病。

【猩红热】由溶血性链球菌引起，是一种急性传染病。这种病大多来势很急，可以发烧到39°～40℃左右，有的先发冷后发烧，也常有恶心和呕吐，大孩子常常说嗓子痛和头痛。喉头扁桃体上可能盖有粘液脓性的渗出物，好象初期白喉。经过数小时到1～2天，身上会出现一片鲜红色的点状皮疹。先从颈部开始，接着扩展到胸部、腹部和下肢。这种皮疹，用手按压时，红颜色可以消失，手拿开后，又出现红色。面部没有皮疹，但两颊呈红色，嘴的周围苍白。病孩的舌头，起初呈灰白色，等到皮疹出现后的第三或第四天，舌苔退净，露出鲜红的小隆起物，样子很象杨梅。经过5～7天后，体温逐渐降至正常，皮疹消退；再过一星期左右，开始脱皮，一般2～3个星期才脱完。

猩红热可引起许多并发症，如果出现下面这些情况，就要注意：发热、耳朵里面痛，可能是中耳炎；鼻塞、流脓鼻涕、头痛，可能是鼻窦炎；四肢关节红肿、疼痛发热，可能是关节炎；心慌、气短、胸闷、脉搏快而弱，可能是心肌炎；眼皮浮肿或小便减少，可能是肾炎，必须特别注意；咳嗽、气急、面色青紫，可能是肺炎。这些并发症都发生在起病后5天至两个星期内，因此，必须注意护理。病人应该在床上休息三个星期。病人吃的饮食，一般以流质和软而容易消化的食物为主。注意口腔卫生，

用温热淡盐水漱咽喉，每天数次。

发现猩红热病人，至少应隔离一星期，由专人看管。病人用具、衣服要用开水泡过。与病人密切接触的儿童，可吃磺胺嘧啶，每次0.25～0.5克，每天2次，连吃3天；如果儿童体质很弱，应注射青霉素；也可用蒲公英50～100克，煎水，连服10天。

【百日咳】俗称蛤蟆咳或鸬鹚咳，是冬、春季常见的小儿传染病，主要从患百日咳儿童咳唾的飞沫中由百日咳杆菌引起发病。5、6岁以下的儿童最容易感染百日咳，发病后第二星期，最容易传染给别的儿童。

起病初很象感冒。不发热或轻微热、咳嗽、打喷嚏、流鼻涕，过了一个星期，咳嗽渐渐厉害起来，剧咳一阵，咳得面红耳赤，眼泪鼻涕直流，头上青筋暴露。一阵咳完，吸一口气，吸气时喉间发出咯咯鸡叫般的声音。这种阵咳，一天有几次到十多次，夜间比白天更多。咳久了，面部浮肿，甚至舌底溃烂，有的眼红，有的咳出鼻血，也有痰中带血的。由于百日咳病程较长，一般3个月左右才痊愈。所以叫百日咳。在后期容易引起肺炎、胸膜炎等并发症。所以要多给病孩增加营养食物，多吸新鲜空气，多见阳光。

目前还没有特效药物迅速治好百日咳，可试用鸡苦胆1个，加白糖蒸服（如无鸡苦胆，也可用猪胆、鸭胆、鹅胆），每天1次，连续服用7天左右。或购服百咳灵药片、蛤蟆散、鸬鹚涎丸等。

在发病初期，应该和健康儿童隔离。预防百日咳，可注射百日咳预防针。一般在出生后7个月就开始注射，每月1次，连续3次。

【细菌性痢疾】简称菌痢，是由痢疾杆菌引起的肠道传染病。菌痢多有流行的倾向。突然发生腹痛下痢，有显著的里急后重（想解大便，但又解不出来）和腹部压痛现象，严重的恶寒发热。粪便初为水样，接着转为鼻涕样脓血便，一天十多次到数十次。

预防痢疾，要注意饮水和饮食卫生，做好粪便管理工作，消灭苍蝇。

治痢疾可用以下几个简便的方药：鲜马齿苋60克（干的15～30克），洗净煎服，连服3～5天；痢特灵每次1片，一天4次；或合霉素每次2片，一天3次。

患病期间，最好吃粥及无渣食物，凡是油腻、煎炸或生冷、不消化的

食物，都不要吃；即使症状消除，也要吃容易消化的粥饭。

【病毒性肝炎】简称肝炎，是一种病毒引起的急性传染病。病毒主要存在于病人的粪便里，随粪便排出体外，通过食物、水、苍蝇、手等传染给健康人。此外，也可通过输血、注射器等传染。

肝炎起病急，有发热、无力、胃口不好、食后饱胀，甚至恶心、呕吐、腹胀、右上腹痛、腹泻或便秘等。黄疸型肝炎病人的眼白和全身发黄，小便黄得象浓茶，肝区疼痛，肝肿大并有压痛等症状。有部分病人由于治疗和休息不当，可转变成慢性肝炎，最后发展为肝硬化。也有的病人只有全身无力、发热或胃肠道症状，不出现黄疸，肝区无痛，肝功能正常，对这样的病人，也不能忽视治疗和休息。

肝炎是完全可以预防的。要搞好环境卫生，消灭苍蝇，注意饮食和饮水卫生，做到食物烧熟煮透，生熟分开，不喝生水，饭前便后洗手。病人的粪便要用生石灰消毒（1份粪便加等量生石灰，搅匀，消毒2小时）。注射器、针头要严格消毒，煮沸30分钟。接触肝炎病人的体弱儿童，可注射胎盘球蛋白或丙种球蛋白，或服中草药预防：茵陈25克、红枣10克，水煎服，连服7天。

得了肝炎要及早治疗，严重病人要隔离，一般病人如隔离期已过，可在家中治疗和休养，适当增加些含蛋白质多的食物，少吃含脂肪多的食物，避免饮酒和酸辣等刺激性食物。但不能过分强调营养，以免加重胃肠道及肝脏的负担，对肝炎的痊愈反而不利。

【脊髓灰质炎】又名小儿麻痹症，是由病毒引起的急性传染病。夏秋季流行，由消化道或呼吸道传播，多发生于6个月至5岁的小儿。

起病时身热头痛，咽喉发炎，类似伤风感冒；不久热度下降，同时出现下肢瘫痪，经过3～5天再发热，头痛剧烈，四肢及颈背等肌肉都感到疼痛。婴儿往往大哭大叫，烦躁不安。几天后，轻的可以慢慢恢复，重的发生肌肉麻痹或萎缩，患肢松弛无力，多见于小腿部；上肢或躯干等肌肉，也可能出现不同程度的病变。这时儿童的唾液也不能下咽，以致妨碍正常呼吸循环而危及生命。

目前这种病的发病率已显著降低。在流行季节前，除要及时服用预防药外，如邻居或家中已发现病孩，应立即送医院诊治，并与健康儿童隔离

40天；对于病孩用过的食具，要用开水煮过；衣服等拿到太阳下晒2小时以上；粪便用漂白粉消毒。

【疟疾】俗称“冷热病”、“打摆子”，多发生在夏秋天，是由疟原虫引起并通过蚊子传播的一种常见传染病。

疟原虫进入人体后，约隔10～24天才发病。起病突然，一般是先觉冷，后发烧，出一身汗，烧就退掉。得了疟疾，由于反复发作，红细胞大量被破坏，会使人贫血、面色发黄、四肢无力、肝脾肿大，严重影响身体健康。

预防疟疾，首先要大搞爱国卫生运动，消灭蚊子，防止蚊子叮咬。在春秋季节对一、二年内生过疟疾病的人进行抗复发治疗，口服伯氨喹啉每次4片，每天1次，连服4天；或每次3片，每天1次，连服8天。并同服乙胺嘧啶每天1次，每次4～8片，连服2天。健康人在疟疾流行季节，每人每周服乙胺嘧啶4片或氯化喹啉2片，均1次服完，可预防发病。

得了疟疾，可服用氯化喹啉，首次4片，以后每天2片，共服3～4天；并同服伯氨喹啉，每次4片，每天1次，连服4天；或每次3片，每天1次，连服8天，可根治。儿童剂量：12～15岁用成人量的四分之三；7～11岁用成人量的一半；3～6岁用成人量的四分之一；3岁以下用成人量的八分之一。疟疾严重或恶性疟疾病人，应立即送医院治疗。

【流行性乙型脑炎】俗称“大脑炎”，是夏秋季特别是7～9月容易发生的一种急性传染病。

大脑炎病人的血液里有脑炎病毒。蚊子叮咬病人吸血后，再去叮咬健康人时，就把病毒传给健康人使人得病。10岁以下的儿童发病比较多。大脑炎发病急，传染快。轻的大多神志清楚，仅有发热、轻度头痛、吐泻等。重的有发高热、头痛、恶心、呕吐、抽筋、头颈发硬、昏迷等症状。发现病人，应立刻送医院治疗。如治疗不及时，有生命危险；有的会变成呆子、哑巴、瘫痪等。

预防方法：主要是消灭蚊子。晚上睡觉点蚊香、挂蚊帐。儿童要按时打脑炎预防针。

【蛔虫病】人吃了带有蛔虫卵的食物和水，就会得这种病。蛔虫寄生

在人体小肠内，靠夺取人的营养长大。得了蛔虫病，有肚子痛（痛点常在肚脐的周围）、睡着时咬牙、身体消瘦、肚子胀大等症状；有时蛔虫会从口、鼻或肛门钻出来。或钻到人体肠壁以外，如果很多蛔虫聚集成团，可以发生肠梗阻。如向上窜入胆道，引起胆道蛔虫症，就出现急性剧烈腹痛。

蛔虫病是通过人的粪便传播的，预防蛔虫病，必须做好粪便管理工作，不使粪便流入井水或河水里。蛔虫卵是随着食物或水进入人体的，所以一定要做到饭前便后洗手，不喝生水，瓜果洗净再吃。

驱蛔虫，可吃“驱虫净”药片：1岁1片；2～3岁$1\frac{1}{2}$片；4～5岁2～$2\frac{1}{2}$片；6～8岁3～$3\frac{1}{2}$片；成人每次6片。可以睡前服，连服2天。

【蛲虫病】蛲虫很小，样子象棉线头，所以有人叫它“棉线虫”或“寸白虫”。它寄生在人的大肠里。雌虫常在夜间爬出来，在肛门周围皮肤上产卵，使人感到肛门口发痒，如用手去搔，手指沾染了虫卵，不注意带进嘴里，就会经过胃到达肠，幼虫就孵化出来，再发育为成虫。

蛲虫在人的肠子里可以吸走一部分营养物；还使人感觉腹部不舒服，有时引起腹痛、腹泻；容易发脾气；雌虫如爬到女孩的外阴部，会引起外阴发炎，如进入阴道，可发生阴道炎。

蛲虫在人肠子里的寿命很短，只有28天左右就要死亡。主要的预防方法是讲卫生、爱清洁。要勤洗澡、勤换衣裤，常晒被褥，常洗被单，不用手抓肛门，饭前便后要洗手。

得了蛲虫病可服驱蛔灵（枸橼酸哌哔嗪），儿童每天每公斤体重50～60毫克，成人每天2克，清晨空腹服，或分2次服，连服10天，以后每星期服药2天，作为防止再感染，共服4周。还可用蛲虫药膏，每晚涂在肛门周围，涂药前要把肛门洗干净。

【肺结核病】俗称“肺痨病”，是由结核杆菌侵入人体而引起的一种慢性传染病。结核杆菌存在于人的痰里。病人在咳嗽、打喷嚏时，把带有病菌的唾沫散布在空气中，健康人吸进带有结核菌的空气后，当抵抗力降低时，就可能得肺结核病。病人随地吐痰，痰在地面上干了以后，病菌就随着灰尘飞扬在空气中，健康人吸入也可能得病。另外，和病人密切接

触，如和病人共用碗筷、漱口杯、毛巾或者吃病人剩下的食物也可能得病。

开始发病时往往没有什么症状，以后感到体弱无力，消化不好，体重减轻，容易感冒，下午有时发低烧，面孔潮红，夜里出盗汗；有时出现咳嗽、吐痰、咯血、胸痛等症状。妇女还会出现月经不正常。如果出现以上病情，要去医院进行检查是不是得了肺结核。

预防肺结核病，要做到咳嗽、打喷嚏时掩住口鼻。病人的痰要吐在纸里用火烧掉。病人要分食，碗筷用后煮沸消毒。平时应积极锻炼身体，增强体质，提高对肺结核的抵抗力。儿童要定期接种卡介苗。要定期检查肺部，便于早发现、早治疗。

内科、儿科疾病和急救

【支气管炎】有急性、慢性两种。

一、急性支气管炎：多因受凉、感冒和麻疹等病引起。起病时有喉咙发痒、干咳、吐少量白色粘痰、轻度发热等症状。以后痰量增多，变成黄色脓痰。咳得厉害时，还感到胸前闷痛。一般持续3～5天后逐渐好转，少数咳嗽可持续2～3周。老年人和儿童由于抵抗力较差，容易并发支气管肺炎，此时体温更高，出现呼吸困难。

二、慢性支气管炎：长期吸烟、烟雾刺激，急性支气管炎反复发作或处理不当，慢性鼻炎，鼻窦炎等处理不当，都可引起慢性支气管炎。此外，肺结核病也常同时并发慢性支气管炎。病人在冬、春季节经常咳嗽。时间一长，会影响肺及心脏，因此常有气急，严重时会影响劳动。

预防方法：平时加强体育锻炼，增强对疾病的抵抗力。同时注意天气变化，防止受凉感冒。吸烟的病人应戒烟，避免接触刺激性物品。

发生了急性支气管炎，要注意休息、保暖，多饮开水。保持室内空气新鲜，避免寒冷和烟的刺激。咳嗽服甘草片，每次2片，一天3次；痰粘不易咳出时，可加服氯化铵，每次1～2片，一天3次。严重时，要去医院治疗。慢性支气管炎气急时服氨茶碱，每次1片（每片0.1克），一天3次；小孩随年龄减量。发热吐脓痰时，吃消炎片或在医师指导下打青霉素或链霉素针。还可用中草药、针灸等治疗。

【胃肠炎】多发生在夏、秋季节，吃了被细菌污染的、腐败变质的食物，或暴饮暴食及腹部受凉都可能引起胃肠炎症。

急性胃肠炎有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。呕吐物为不消化的食物和水。大便稀薄，常为水样便，但无脓血和下坠感。有时腹部"咕咕"作响。

预防方法：注意个人卫生和饮食卫生，不吃腐败变质的食物和生水。夏季蔬菜必须新鲜，烧熟后要加盖纱罩。避免夜间受凉。

发病后应休息，病初吃米粥、面汤等饮食。呕吐、腹痛明显时可服颠茄片，每次1～2片，每天3次。腹泻服磺胺脒，每次2片，每天4～6次。也可用针灸治疗。中草药单方：可选服1.鲜辣蓼50克，水煎服。2.鲜凤尾草、鲜铁苋菜各50克，水煎浓汁，一次服。3.一见喜15～25克，水煎服。

【便秘】预防和治疗习惯性便秘，可从以下几方面着手：

一、多吃各种蔬菜。蔬菜里的大量粗纤维能刺激肠子蠕动，帮助大便畅通。

二、多运动。活动比较少的人，肠子蠕动机会减少，容易造成便秘。因此即使年龄比较大，或体力比较差的人，也要适当地做些轻便活动或散散步，这对大便的畅通是有帮助的。

三、养成定时大便的习惯。一般人每天总有几次排便反射，特别是早饭前后，排便反射最容易产生。如果能养成每天都在起床后或早饭后大便的习惯，日子久了，就会形成条件反射，以后每到这时一定能大便。

四、经常保持精神愉快。精神的紧张，能抑制排便反射，产生便秘现象，因此，应该经常保持精神轻松愉快。

对于经常便秘的人，除了按照以上几点做法以外，还可以在起床以后，喝1～2杯开水，因为开水在空胃里停留的时间很短，很快就被送到肠里润湿和刺激肠子，引起便意。不过，喝开水和吃早饭最好能相隔20分钟以上，否则，会延长开水送到肠里的时间，并容易引起消化不良。也可以用中药番泻叶泡服，或每天服用一些蜂蜜，都能起到缓下通便作用。

【腹泻】是夏秋两季最常见的病症之一。引起腹泻的原因很多，如饮食不当或吃进了腐败不洁的食物、腹部受凉等等。一般急性腹泻，起病急，大便一天2～3次至20余次不等。呈糊状或水样，色黄或白或绿，有不

消化的食物；胃口不好或伴有发热、呕吐、小便减少；严重时皮肤干燥、两眼下陷。

患了腹泻，一般应吃稀饭、米汤、面条等容易消化的食物。要多喝盐开水。可选择服用下列药物1～2种：呋喃西林或痢特灵，每次1～2片，一天3次。黄连素，每次1～2片，一天3次。矽炭银，每次1～3克，一天4次。中草药可选服铁苋菜、马齿苋、凤尾草、鸡眼草等，每用50克，水煎服。针灸治疗腹泻也有较好的效果。如腹泻次数过多，失水严重时，应送医院治疗。

【呃逆】人们有时在吃饭或大哭之后发生呃逆，这是因为膈肌发生痉挛的原故。可用食指按压在胸骨柄上缘凹陷中（喉结下面的凹陷）片刻，使呃逆停止；或者屏住气集中精力思索一件事，也能停止呃逆。乳儿打呃逆，只要把鼻孔稍微捏住，啼哭了，呃逆就会停止。如果是疾病的呃逆，往往是病情进展的现象，应当施用针灸或请医生解决，不可大意。

【溃疡病】俗称“胃气痛”，是一种慢性消化道疾病，在胃或十二指肠发生溃疡。可能是由于精神紧张，副交感神经过于兴奋或胃液分泌过多侵蚀胃肠粘膜所引起的。另外，吃饭不定时，经常吃酸辣等刺激性食物太多，都可促使本病发生。主要表现是上腹部（心窝部）有规律的隐痛，往往在吃饭后不久发作，也有些人在肚子饿时发作，如果吃些东西，痛就会减轻或消失。大部分病人还有吐酸水及嗳气等现象。受凉、劳累、饮食不当时，都容易发作。

溃疡病有两种常见的合并症就是出血和穿孔。出血时，大便象墨一样黑，或者吐出暗红色血水和血块来。大量出血后，病人感觉头晕、胸闷、脉搏快而微弱。穿孔时，突然出现上腹部很痛、呕吐，腹部摸起来象板一样硬，这时病人面色发白、出冷汗。遇到这种情况，一定要立刻将病人送医院抢救。

预防方法：要避免精神紧张，生活要有规律，睡眠要充足，饮食要定时定量，吃容易消化的食物，不吃过冷过热、酸辣等刺激性食物，饭后不要马上参加重体力劳动。

生了溃疡病可以选用下列方法治疗：

一、单方：

1.鸡蛋壳或螺蛳壳适量，烘干，研成极细粉末，每次服5克，每天3～4次。饭前半小时服。

2.乌贼骨研成粉末，服法同鸡蛋壳。

以上两方，都可加等量甘草粉混和同服。

3.蒲公英50克，红枣10个，煮服。

二、针灸疗法：见简易针灸法（366页）。

三、西药：常同时服解痉药和碱性药。如复方颠茄片1～2片，每天3～4次；复方胃舒平2～3片，每天3次。

发生出血及穿孔等并发症时，应迅速送医院治疗。

【冠状动脉硬化性心脏病】简称冠心病，是由于冠状动脉壁的一种非炎性病变引起管壁增厚、变硬，致使动脉管腔狭窄或堵塞，影响心肌血液供应。如冠状动脉硬化，加上暂时性痉挛，可突然造成短时间的心肌缺血缺氧，引起心绞痛，常发生在急速走路、饱食、寒冷和情绪激动之后，发生时间多为1～5分钟。如冠状动脉硬化使管腔高度狭窄或堵塞，使部分心肌长时间的缺血可发生坏死，表现为心肌梗死，在心前区（或左胸，上腹部）突然发生剧烈疼痛，疼痛较心绞痛更严重，常痛得出冷汗，发作时间可持续几小时至几天。

预防方法：平时要注意体育锻炼，打太极拳对防治冠心病有一定好处。少吃脂肪类食物，如肥肉、猪油和动物内脏。要禁烟酒。

发生了心绞痛，应使病人安静休息，立刻舌下含硝酸甘油片0.6毫克；或立即吸入亚硝酸异戊酯，将装有此药的玻璃管（1毫升），包在手帕内压碎，迅速吸入其气体；或用长效硝酸甘油片，每次1片，每天3次。发生了心肌梗死，应立即送医院抢救。

【尿路感染】尿路（尿道、膀胱、输尿管、肾盂、肾脏）受到细菌（大肠杆菌等）侵袭引起的疾病统称尿路感染。常见的有膀胱炎及肾盂肾炎两种。多见于女性及儿童。发病时尿多、尿急、尿痛。急性肾盂肾炎还可发热、发冷、腰痛；慢性肾盂肾炎有低热、腰酸、轻度浮肿等。少数病人有高血压。

预防方法：妇女要注意外阴部清洁和经期卫生，婴儿要勤换清洁尿布；及时治疗小儿蛲虫病及化脓性疾病。

发生了尿路感染，可以服痢特灵，每次100毫克，一天4次；或呋喃咀丁，每次100毫克，一天4次。疗程一般为1～2周。中草药可任选：野菊花、桑白皮、蒲公英各25～50克，水煎服；鲜车前草100克、筋骨草50克，水煎服；或一见喜25克，水煎，每天分2次服；或车前草50克、白茅根50克、地茄根30克、一枝黄花15克、野菊花12克，水煎服。

【癫痫】俗称"羊癫风"，病因很复杂，一般认为与脑神经障碍有关，如脑瘤、脑猪囊虫、脑外伤等都可引起发病。病人往往突然神志不清，全身抽搐。这种病大多发生在儿童期或青春期。本病为阵发性，严重的一天发作1次或多次，轻的有一月1次或数月1次的。

大发作时，发病前患者有头胀、胸部闷胀等感觉，随即昏倒，四肢僵直、抽动，口吐白沫，大小便不能自主。数分钟转入昏睡，醒后头痛，全身酸痛无力。小发作的时间极短（数分钟），突然失神，目瞪口呆。

癫痫病随时都会发作，因此不能做带有危险性的工作与活动，如游泳、骑车、登山或高空作业、开汽车等。平时应避免过分疲劳，禁喝酒，防止各种传染病的感染。

发作时，要迅速让病人平卧床上，垫高头部，解开衣扣，放松裤带；并用二根筷子外面包以手帕，放入病人上下牙之间，以免咬破舌头及口唇；用手指掐人中或合谷穴也有一定效果。某些病人用针灸治疗，有治愈可能。

【小儿腹泻】本病常见于2岁以下的小儿，夏秋季多见。引起腹泻的原因很多，常见的如喂食过多、多吃不容易消化的食物、断奶时喂食不当、吃了带有病菌的食物等；其他如支气管炎、肺炎或受凉等都容易引起腹泻。轻的一天几次，重的十几次。大便象蛋花汤样，或者是绿色的粘液。病儿常有呕吐、哭吵、不要吃东西等症状。

严重的病儿吐泻很厉害，有脱水现象，这时病儿两眼凹陷、脸孔消瘦、口舌干燥、哭声无力，遇到这种情况，必须及时送医院抢救。

预防方法：喂奶要适时定量。喂奶前妈妈应洗净双手，把奶头揩干净。增加食物时，要先加粥汤、米糊等容易消化的食物。断奶前，要逐渐减少喂奶次数，不能突然断奶。此外，还要注意食物及食具的清洁卫生。小儿的腹部和屁股避免受凉。

发生了小儿腹泻，要先弄清病因。对轻腹泻的病儿，要适当减少饮食次数，在两次喂奶之间喂些淡盐开水，也可以喂些茶叶茶。呕吐的病儿，可以少量多次喂食。吃什么药要根据病因来决定，因细菌感染引起的，可吃止痢片或黄连素；因消化不良引起的，可吃乳酶生，每次1片，一天3次。针灸治疗也有效果。

【佝偻病】构成骨胳的主要材料是钙，小儿在生长过程中需要大量的钙。太阳光晒在皮肤上，能使皮肤里面的胆固醇变成为维生素丁。维生素丁能促进肠胃吸收钙，并且使钙质进入骨胳。当小儿食物中缺钙，或者不晒太阳（冬、春季天冷时）；或者小儿长期消化不良，吃进去的钙都被拉掉，结果身体里缺钙，都可以造成佝偻病（软骨病）。

这种病多见于3岁以下的小儿，早产儿更易发病。

病儿有烦躁爱哭、好出汗、胃口及睡眠不好、肌肉松弛、发育迟缓等症状。6个月以内患病，头部出现颅骨软化，用手按上去有乒乓球样感觉，即按上去时凹陷，放开手又恢复原状。6个月以上表现为方颅，前囟闭合延迟（正常儿1周岁左右闭合），出牙也较迟。胸部肋骨串珠（肋骨与肋软骨交合处膨大，状如圆珠），胸廓有沟状畸形，胸骨可向前突起如"鸡胸"一样。手腕部骨质有圆钝形突起，如戴手镯。刚会行走的小儿，常发生下肢向内、向外弯曲畸形。

有这种病的小儿，不但发育不好而且抵抗力差，容易得气管炎、肺炎及消化不良等疾病。

预防方法：婴儿满月后就要开始经常晒太阳，提倡母乳喂养，6个月以后，要及时增加辅助食品如蛋黄等；并要多吃新鲜蔬菜。

发生了佝偻病，要多晒太阳，供给维生素丁治疗，一般为口服鱼肝油，每次5～10毫升，每天3次，或鱼肝油精，每次5～10滴，每天3次，连服1～2个月；也可口服维生素丁1～2万单位，一天1～2次，连服1周至1个月，再用钙剂。可长期服乳酸钙、葡萄糖酸钙或多维钙片，每次1片，每天3次，应同时与维生素丁一起使用。另外，也可取鸡蛋壳研细末，每次服0.5～1克，用猪肉骨头煎汤或温开水送服。

【小儿惊厥】又叫"抽筋"、"抽风"或"惊风"，是大脑功能暂时紊乱的一种急性症状。由于小儿大脑的发育还没有完善，兴奋容易扩散，

所以小儿常常会发生惊厥，婴幼儿更多见。引起惊厥的疾病很多。小儿高热惊厥是小儿惊厥中最常见的。因为患了上呼吸道感染、急性扁桃体炎等高热疾病，使中枢神经兴奋性增加而产生惊厥，高热退后惊厥也停止。传染病中的流行性脑脊髓膜炎、流行性乙型脑炎、麻疹、中毒性菌痢和破伤风等等都可引起惊厥。有些疾病虽没有发热也可引起惊厥，如新生儿颅内出血、血钙过低症、低血糖症、大脑发育不全、癫痫以及食物中毒等。

惊厥的一般表现为突然意识丧失，时间短暂，肌肉阵阵痉挛，四肢抽动，两眼上翻，口角牵动，牙关紧闭，口吐白沫，呼吸不规则或暂停，面部与口唇青紫，大小便失禁。

惊厥发作可一天1次或多次反复发作。发作持续时间短的只有几秒钟，长的可达几十分钟。发作停止后，可见病儿乏力、好睡或不同程度的意识障碍。

发生了惊厥，应即将病儿平卧在安静的地方，头偏向一侧，用裹布的筷子塞入上、下牙之间，以免咬破舌头；松解上衣；有高热的，可用毛巾蘸冷水敷于额部，并针刺人中穴，有止痉作用。严重时，应迅速送医院治疗。

【小儿遗尿】遗尿的原因很多：如男孩包皮过长，女孩阴道炎、外生殖器周围发炎，或因蛲虫骚扰尿道口，或有其他慢性病造成体质瘦弱等；也有精神上的原因，如功课太重，成绩不好，思想有负担等等。此外，临睡前饮水太多，或晚餐吃粥，都能发生遗尿。而且遗尿的习惯，也往往由于父母对婴儿缺乏正确的教养和训练，如不及时训练小孩的小便习惯，或小孩已经长大，还兜着尿布等。

发现孩子有遗尿的习惯时，首先应该找出原因，如确由身体某部分的疾病所引起，应去医院治疗。要是由于精神上的原因，父母或教师就要加以注意。要调整儿童的饮食，例如晚饭时菜咸一些，少吃或不吃多水分的食物，吃点蛋和肉；同时要连续几个晚上记录儿童遗尿的时间，每夜在遗尿前十几分钟把孩子叫醒，让他自己撒尿，以后每夜到时间都这样做，经过较长时间的训练，就会自己醒来撒尿。还要培养儿童的自尊心，让孩子知道遗尿是可以医好的，给孩子以精神上的鼓励。千万不能打骂和吓唬。

中药“缩尿丸”是一种减少小便和治遗尿的丸药。每次服10克，温开

水送下，一天2次。西药“氯酯醒”药片，儿童每次1片（0.1克），一天3次。如加服中药黄归脾丸，每次10克，一天2次，效果更好。

【中暑】中暑是因为气温过高或者空气潮湿没有通风等原因，使人体内的热不能及时散发出去而引起的。另一种情况，当人们在进行体育运动或体力劳动时，突然体温上升到38°～39℃甚至40℃，如果天气酷热，体内的温度发散不掉，外界的热量再侵入体内，很可能使体温上升到41℃以上，这种情况超过2小时就难于救治，这种严重的病症叫做“日射病”。因日射病昏厥之后，血液大量冲向头部，面色发红，皮肤干燥，脸部、双臂、双腿会发生痉挛现象，常在几分钟或几小时之内死亡。

发现中暑或日射病的病人，应该马上进行急救：将病人放在阴凉通风的地方平卧，将衣带钮扣解开，给病人嗅氨水（阿摩尼亚水）；日射病的病人还可用冷水喷洒。将病人移至阴凉处仰卧，双臂稍提起，头部比身体高，促使头部血液回到心脏，将衣带钮扣松开，在心口处敷以冷湿布。在病人呼吸恢复时可以给他一些浓茶、葡萄酒或烧酒。如果昏厥时停止呼吸，就应立即做口对口人工呼吸（详见373页人工呼吸法），使他恢复呼吸。

急救后如较严重的，还应该送医院诊治。

预防中暑、日射病，应该在平时有足够的睡眠，和适当的营养；如果睡眠少，营养差，在高温的气候下行走、工作，都有中暑的可能。白天野外劳动，应戴阔边草帽，穿白色衬衫；夏季田间劳动，应早出工，晚收工，中午延长休息时间。

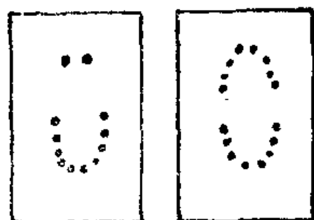
【昏厥】突然昏倒、短暂失去知觉的情况，叫做昏厥。常见原因是脑贫血和脑溢血，严重的是脑溢血（俗称“中风”）。

一、脑贫血：一般症状是头昏、眼花、出冷汗，甚至面唇苍白、脉细无力。遇到这种情况，速将病人平卧，不用枕头，使其头低脚高，同时解松衣扣，用热毛巾敷额部。如果出血的，必须立即止血，疼痛的要马上止痛。有知觉时，可给热茶或糖水。

二、脑溢血：病人出现脸色潮红，脉快有力。严重时出现口眼歪斜，口角流涎，不住地打呼噜等症状。这时必须立刻将病人躺下，头高脚低，用冷毛巾敷额部。可针刺人中、少商穴；或用手掐人中、涌泉穴，并迅速送

病人去医院抢救。

【毒蛇咬伤】大多毒蛇头部是三角形的。在咬伤的地方有2个毒牙印（图6—1），咬伤后足腿很快就出现浮肿而且逐渐向上扩延。病人会出现眼花、走路不稳、想睡觉、气急等症状；有的人被毒蛇咬伤后，解出的小便象酱油一样，严重时可在短时间内死亡。被毒蛇咬伤后应该马上采取以下措施：



毒蛇　　无毒蛇

图6—1　蛇咬伤齿痕

一、保持安静，不要惊慌忙乱。

二、立刻在咬伤处的上部用带子扎紧，防止毒素扩散，流到全身。每扎15分钟放松半分钟；经冲洗排毒、吸毒等处理后，就可以将带子解掉。

三、用温开水冲洗伤口。

四、用拔火罐（或用吸奶器）对着伤口将毒素吸出，可间歇进行。不要用口吸。

五、用针刺伤口周围皮肤，使毒汁流出。

六、尽可能在短时间内，于伤口周围及红肿部位上敷上蛇药（用温开水化开药片）和蛇药片内服。也可取中药半边莲100克，水煎服，外用新鲜半边莲捣烂，敷在伤口四周，每天更换1次。

七、立刻送医院抢救。

【毒虫螫伤】被蜈蚣、蜂、蝎子等螫伤后，除局部感到疼痛外，有时还会发红、肿大。下面介绍一些简便有效的止痛消毒办法：

一、蜈蚣咬伤：被咬后要立刻用肥皂水、氨水等碱性溶液洗伤口，并冷敷。用雄黄、枯矾各一半混合研末，再用浓茶或烧酒将药末调匀，外涂伤口。另外，也可扎紧挤压或拔火罐，吸出毒汁。

二、蜂、蝎子螫伤：如有刺残留，应先取出。蜜蜂螫伤，可用肥皂水或氨水涂敷；黄蜂螫伤，可用醋洗敷。蝎子螫伤，可用雄黄、枯矾药末，外涂伤口。

【溺水】人落水后，由于大量的水经过口鼻进入肺内而造成窒息，如果不及时抢救，常会引起死亡。

抢救时要迅速把落水的人拦腰抱起，头朝下，用筷子撬开他的嘴，拍

着背部，使水吐出；如果口鼻内有泥土，应设法立即挖出，然后使病人仰卧在地上，立即进行口对口吹气人工呼吸（见373页），至少要做2小时以上，直至救活或肯定无法救活为止。另外，也可以针刺人中、十宣等穴。

病人清醒后，仍需要安静休息，喝些温开水，注意保暖。

【电击伤】（触电）发生触电事故，轻的只感到有些发麻；重的就可有昏迷、呼吸及心跳停止，如不及时抢救就会死亡。

抢救方法：

一、要断绝电源。把总开关关闭或用竹竿、木棒拨开电线。在没有断绝电源以前，切不可直接用手去拉触电的人。

二、昏迷的人，可以给他嗅氨水，或针刺人中、十宣等穴。

三、对呼吸、心跳已经停止的人，应马上在现场进行抢救，主要进行口对口吹气人工呼吸，同时进行心脏挤压，一直做到恢复呼吸为止。

【一氧化碳中毒】（煤气中毒）一氧化碳是煤炭燃烧不完全时产生的一种无色、无味、有害的气体，随呼吸由肺进到血液，与红细胞中的血红蛋白结合，使红细胞不能与氧结合，不能运输氧气，因此身体组织缺氧而产生中毒症状。一般多在冬天生火炉取暖时发生。屋内通风不好或火炉有漏气的地方，都可能发生一氧化碳中毒。最初病人头痛、头晕、四肢无力、心慌、恶心、呕吐，重者有神志昏迷、大小便失禁等症状，甚至危及生命。

发现一氧化碳中毒，先把门窗打开，迅速把病人移到空气新鲜的地方平放，然后解开衣服扣子，但不可受凉。轻度中毒的，只要喝些浓茶就可以了，中毒严重的必须送医院抢救。

平时要经常检查火炉、烟囱有无漏气的地方，防止一氧化碳中毒。

外科、妇科和皮肤科疾病

【疖】是由细菌在一个毛囊或皮脂腺内所引起的化脓性炎症。初起为一硬结，有触痛，以后变为圆锥形隆起，顶部出现黄白色小“脓头”。局部有红、肿、热、痛。3～4天后中央软化，“脓头”破皮出脓后可自愈。少数病人有发热等全身症状。

疖没有成熟时，不可用手挤压，特别是生长在面部、颈项的疖，万不可挤压，因这里的静脉血管有的与头颅内的脑血管窦相通，如果挤破这些血管，疖里的细菌可能会通过小血管进入脑子，引起生命危险。

疖的预防：平时注意皮肤清洁，初起时可用2％碘酊涂拭，也可贴红膏药。如有脓头，可用消毒镊子将脓头夹出，涂上磺胺软膏。服中药“败毒散”或金银花露，可防治疖。

【烧伤和烫伤】小面积的轻度烧烫伤，除局部起红斑、起泡、发热、肿痛外，对全身影响往往不大；但大面积的严重烧、烫伤，可出现休克、脱水、失液、高热和感染等，严重时，甚至可以危及生命。烧、烫伤一般可分为三度：一度最轻，特点是红斑，伤及表皮；二度的特点是水泡伤及真皮；三度的特点是焦痂，伤及皮肤、皮下组织，甚至肌肉、骨胳。

发生烧、烫伤后，应当沉着镇静，迅速使身体脱离热源；衣服着火时，迅速卧地，缓慢地滚动身体，如穿棉毛衫等衣服不能脱去时，可用剪刀剪开脱去；严重烧烫伤时，创面不要涂药，立即用清洁被单将伤包裹起来，在寒凉季节，并要注意保暖；如伤员口渴，可喝少量盐水，但千万不能喝开水；搬动时动作要轻柔，尽量减少伤员疼痛，急送医院。

小面积的轻度烧、烫伤，可以把受伤部位浸泡在食盐水里，有止痛消肿作用。或用千分之一的新洁尔灭溶液冲洗创面，再在创面上涂搽蓝油烃或其他植物油类，如麻油、菜油、豆油等，另外，涂搽生鸡蛋、蜂蜜也有效果。水泡大者用消毒针头挑破后再在创面上敷盖消毒的凡士林纱布，并加以包扎。

【腰背劳损】是由挑过重的担子或弯腰拿重物时，腰部扭伤，或因弯腰工作的时间过长等原因引起的一种疾病。主要症状是腰背酸痛，不能久站，弯腰或挺直时酸痛加重。过度劳累、受寒或阴雨天症状常加重。检查时，在酸痛的地方常发现有压痛或范围较大的压痛区。

预防方法：经常锻炼身体。挑担时应逐步增加重量，避免突然挑过重的担子。弯腰劳动时，要在劳动中途适当休息几次。

发生了腰背劳损，可在最酸痛的地方针灸或拔火罐，每天1次或数次。推拿效果也比较好。或内服跌打丸，每服1丸，一天2～3次；也可服保泰松、复方氨基比林等，均每次1片，一天3次。外贴伤湿止痛膏、

万应膏等也有效。如怀疑有骨质病变，要去医院进一步诊治。

【骨折】骨折后，受伤部位肿胀，有压痛，可发生畸形、缩短，并且失去正常活动功能。严重的骨折由于疼痛厉害，大量失血，出现脸色苍白、四肢冰冷、脉搏微弱、血压下降等休克症状。

发生骨折后，现场急救很重要。应尽量避免不必要的搬动和勉强伤员活动，如下肢骨折不要扶着他走路。皮肤、肌肉损害或出血，应先止血和包扎，再根据骨折的部位进行固定；对于骨折发生的肢体弯曲、扭转或畸形不可勉强复位。对于露出体外的骨折端或骨片，不要送回伤口内，以免引起严重感染，可用干净纱布或布块（最好是消毒纱布块）覆盖局部，然后再进行固定。

固定用器材，可找临时夹板，如木板、竹板、木棒等，固定的范围一般包括伤肢的上下两个关节，不要把绷带或布条直接绷扎在受伤的地方。在绷扎时松紧要适宜，不可过紧或过松，在伤肢与夹板之间或伤肢与健肢之间的空隙、突起的地方要用毛巾衣服等衬垫，以免受伤肢体受到压迫。固定四肢时，最好要显露出指（趾）头，以便观察伤肢的血液循环情况，如发现指（趾）尖苍白、青紫、发凉或麻木等情况，应及时调整松紧度或重新固定。经临时固定后应立刻送医院处理。

【颈部扭伤】（落枕）发生颈部扭伤的原因，多由于睡觉时颈部位置不当（如睡时枕头过高、熟睡时头颈部过度斜置），或受风寒侵袭。

颈部扭伤，是软组织损伤中较轻的一种损伤，一般3～6天可自行恢复。治疗原则是舒筋、止痛、解痉挛。简易的治疗法是把患者后颈部用手捻提肌肉10～20次，然后活动颈部，一般多在1～2天内自愈。用推拿或针灸治疗，效果较好。

【闭经】如果女子在18岁以后还无月经来潮，或者已有月经而以后忽有数月或年余不来，那就是不正常的情况，称为闭经。

闭经的原因很多：有的是由于阴道、子宫颈、处女膜孔等处发生先天性畸形闭锁；有的是卵巢或脑垂体机能障碍，或子宫有病。这些都要请医生经过详细检查后才能确定如何治疗。如果以往月经都是正常的而目前有闭经现象，还可能有以下几方面的原因：体质虚弱、营养不良、肺结核病等；还有精神因素，如长期忧抑或惊吓之后。

以上这些因素，只要认真治疗，或平时注意身心健康，锻炼身体，闭经是可以防治的。

【月经过多】月经过多的原因比较复杂，主要有以下几点：

一、子宫肌层收缩力薄弱。子宫肌层发育不良，或生产、流产后子宫恢复不好，使子宫肌层收缩力薄弱，造成经血过多（有时也会出现月经过少）。其他如炎症，或子宫后倾、粘连，也可对子宫肌层发生不良影响，使经血过多。

二、盆腔充血。如性激素分泌过多或性生活过度，以及手淫或夫妇性生活不协调等，都可能引起盆腔充血。如果盆腔内有炎症，也可使月经过多，经期延长。

三、卵巢功能不调，或子宫上长瘤子，这些都可使月经过多。

所以，遇到月经过多的情形，要及时请妇产科医生进行检查，以便诊断原因进行治疗。

【痛经】痛经是一种因月经不调引起的症状。造成痛经的原因有好几种：

一、由于先天性子宫发育不好，或其他附属生殖器官发育不全。这常常是因为内分泌不足，子宫发育未成熟，子宫颈狭小，使经血不能畅流出来。因为当月经流出时，是需要子宫收缩的，如果子宫肌肉发育不好，强烈收缩时，就会发生疼痛。

二、由于平时、特别是产后不讲究卫生引起的。如月经带或垫的东西不干净，外生殖器感染了病菌，蔓延到子宫内膜或输卵管等处；或施行人工流产手术时，生殖器官受了损伤等情况，都会引起痛经。

三、由于身体其他部分的健康失调所引起的。如经常便秘，会使骨盆腔充血，经血不能通畅，因而影响月经不准，并且还会直接使子宫变位。如果子宫位置后倾，子宫两旁韧带的静脉就会受压而失去弹性。当腹部压力增加，血流就不能通畅了，这时就会发生骶部（屁股后面）疼痛，腰酸，月经失常等症状。

四、有的妇女生产后过早劳动，引起子宫下垂；或生育过多，引起子宫后倾或前屈；也有因为子宫颈部生过肿瘤，痊愈后子宫留有疤痕因而变窄。这种种情况，都会引起经期疼痛。

五、行经前精神受到刺激，也会使子宫肌肉强烈收缩，引起疼痛。有些神经过敏、性情急躁的人，即使子宫附属器官并没有什么疾病，但在来月经时，便有一种不正常的感觉，这可能是由于恐惧影响子宫的收缩而发生的。

六、子宫内膜异位症，这种病可发生越来越厉害的痛经。

就以上所说，造成痛经的原因是很多的。但只要注意会阴部的清洁卫生；懂得月经是生理现象，消除恐惧心理；适当地注意营养和睡眠，经常做一些运动，从小开始在各方面注意增强体质的锻炼；经期不要使身体过于疲劳或精神过于紧张，避免忧愁烦躁；分娩后不要过早作重劳动等，都可减少痛经的发生。

要是痛经剧烈，应卧床休息，用热水袋或热手巾敷在小肚子上，可减轻疼痛。如疼痛仍不止，那就需要请医生诊治，自己不可随便服药。

【滴虫性阴道炎】滴虫是一种原虫，可寄生在人体口腔及肠腔内，但不产生症状。当它寄居在阴道之后，有时可以引起阴道发炎。有了阴道炎，白带就增多了，象淘米水一样，最多的时候须用月经带，阴道口还有痒或痛的感觉。当尿道或膀胱被感染以后，就会小便次数多和小便时发痛，有些病人还有下腹痛和腰酸的症状。当出现上列症状时，就要请医生检查，是否患了滴虫性阴道炎。

有了滴虫性阴道炎就应当及时治疗。并在治疗期中主动做到下列几项：

一、已婚妇女，应该暂时停止性交，并建议对方检查一下是否也患有滴虫病。因为滴虫同样喜欢寄居在男子的包皮或尿道内，性交时可以相互传染，如对方也有滴虫病，必须同时治疗。

二、勿用公共浴池、浴盆及沐浴用具，也不要到游泳池内游泳，以免交叉感染。

三、病人的内裤及沐浴用具须经煮沸消毒后再用，以免传染给他人。

四、大、小便后，用草纸应该从阴道部向肛门方向揩拭。有人用草纸方法不当，也可能在治愈后由肠腔再感染。

五、治疗后，要在每次月经后进行复查，如症状消失并且连续3次找不到滴虫，方为治愈。

六、有其他妇科疾病时，必须同时治疗其他疾病。

【子宫癌】分子宫颈癌及子宫体癌两种，较多见的是子宫颈癌。

子宫癌多发生在40岁以上的近绝经期或已绝经的妇女。有些妇女已过了绝经期，阴道仍旧有血液流出，而且出血的时间也不规则，人也觉得不舒服，下腹部疼痛，身体逐渐消瘦，这时很可能患了子宫癌症。

癌在早期是没有什么症状的，主要靠妇女病普查工作，能早期发现子宫癌。子宫癌发现越早，治疗也早，效果也就越好。

子宫癌渐渐加重后，症状也就明显，主要是白带增多，且混有血液。最初流出的白带是稀薄的，象鼻涕，有时混有血液，称血性白带，没有什么特殊气味；合并了化脓感染时，流出的白带象脓一样。

子宫癌到了晚期，不仅有化脓感染，且白带内还混有坏死组织，有特殊的象尸体腐败样的恶臭，十分难闻。这些白带对皮肤和粘膜都有刺激作用，因此当它从阴道流出时，可以发生外阴部瘙痒症。此外，还有饮食不振、恶心和呕吐等症状，以致患者营养不良、贫血、脸色苍白、浮肿、眼睛没有光泽、体重减轻，最后则高度消瘦，这时，阴道还经常流血。

子宫癌的危险性很大，应该加强预防。根据医学报道：子宫颈癌症多数发生在生育多的妇女身上；生殖器官不清洁、子宫颈和阴道发生炎症，以及月经期不注意个人卫生等，也都容易生子宫癌。换句话说：孩子生得越少，平时越注意卫生，生子宫癌的机会就越少。因此，坚决实行生一个孩子，在经期、产期注意个人卫生，预防和治疗各种妇科炎症，是预防子宫癌的好办法。

【乳腺炎】是喂奶妇女的常见病。乳腺发炎时，乳房有硬块，发红、疼痛，厉害的还会发冷发热。引起乳腺炎的原因，有下列两点：

一、奶头破裂，细菌由破口进入乳腺管引起。

二、奶汁多，孩子一时吸不完，积聚太多，挤伤组织，细菌容易侵入繁殖，造成炎症。

预防乳腺炎，主要是防止奶头破裂。初产妇应该在怀孕时就经常用毛巾和肥皂擦洗奶头，使奶头韧性增强；喂奶前后必须用温开水擦洗奶头，并勤换衬衣，保持奶头清洁。如小儿食量小，吃不完的奶，要用吸奶器或手挤出，防止奶汁淤积；如感觉肿胀疼痛，立即用毛巾热敷。

如发现奶头破裂或在吸奶后出血、疼痛，要马上找医生用药，千万不能用脏手去摸；要暂时停止喂奶，同时将奶挤出或用吸奶器吸出。

乳腺炎初起，除用毛巾热敷外，还可用中药蒲公英30克、紫花地丁30克、黄芩10克、连翘10克，水煎服，很快能消散；如病情严重，应请医生诊治。

【头癣】俗称“癞痢头”，是由霉菌引起的一种头皮和头发的传染性疾病。主要通过毛巾、梳子、理发工具等传染。

头癣有黄癣（秃疮）、白癣（发癣）、黑癣三种，以黄癣最常见。平时所说的“癞痢头”即指黄癣；白癣多见于儿童，俗称“咬发癣”，到成人时可以自愈；黑癣很少见。

一、黄癣：儿童患的较多，皮肤有明显发炎，可见碟形黄痂或大片灰黄色厚痂。因为头皮发炎和结痂后使毛囊破坏，所以头发脱落后不会再生长，造成永久性的疤痕。

二、白癣：皮肤无明显发炎，可见大小不等的圆形斑，上有灰白色脱屑。头发常距头皮半寸左右折断，长短不一，外有白屑。白癣可以自愈，愈后不留疤痕。

三、黑癣：皮肤有许多小块发炎，头发出头皮后即折断，形成黑点状，不容易自愈。

预防方法：要注意个人卫生，勤洗头发。理发店工具要经常消毒，防止传染。病人的帽子、毛巾、梳子等要单独使用，并注意消毒，可在洗净后煮沸10分钟，或放在太阳下曝晒。

头癣是可以治好的。治疗要越早越好。对于小面积的头癣，可以用镊子将病发拔去，头剃光，外涂5～10%硫磺软膏、5～10%水杨酸软膏或2%碘酒，每天1～2次。在治疗期间要每天洗头一次，每周剃光头一次。如范围比较大，就需口服灰黄霉素，成人每次2片（0.2克），儿童量适当减少，每天2～3次，连服10～14天。

【脓疱疮】俗称“黄水疮”，是由细菌引起的一种化脓性皮肤病。传染性较强，多见于儿童，常在夏、秋季节发生。

脓疱疮常生在脸、颈、两手和小腿等部位。开始时，皮肤上发生碎米样大小的红色疹子，然后变成小水泡，1～2天后就化脓。小孩生了这种

病，因为发痒常用手去抓，抓破后就出血、流脓水，并结成脓血样的痂皮；而且脓水流到健康的皮肤，往往也使健康的皮肤发生同样的脓疱。严重时，还会有发热或全身不舒服等症状。

预防方法：天热时要注意皮肤清洁卫生，经常洗澡，勤剪指甲；夏天多汗应及时擦干，搽痱子粉，保持皮肤干燥。病孩不要和健康小孩睡在一起，防止传染。

生了脓疱疮，可先用温开水洗净生疮处的皮肤，再用消毒过的针挑破脓疱，并用棉花吸出脓液，然后涂上紫药水。已结痂的可敷消治龙软膏或三磺软膏，每天换药一次。脓疱多、全身发热的，可服消炎片。

【湿疹】是一种常见的皮肤病，多发生在小儿。发病原因还不十分清楚，与精神受刺激、对某些食物过敏或消化不良等有关。

湿疹可发生在身体的任何部位，多见于面部或头皮，很痒，初起为米粒样红色小丘疹或糜烂，并有黄色浆液渗出；慢性时为暗红色肥厚结痂。因痒会影响睡眠。

预防方法：要注意饮食，保持良好的消化机能。如因吃牛奶、鲜蛋等过敏引起的，应忌吃这些食物。要避免精神刺激和过度紧张。避免任何局部刺激，如搔抓、肥皂热水洗、用力揩擦和不适当的治疗等。在急性期，不宜进行预防接种，婴儿患湿疹时不能种牛痘。

得了湿疹后，可试用以下几种方法治疗：

一、单方：

1.大枣（去核，烧焦）、冰片、黄柏各等份，共研成细末，用奶汁调敷。

2.鲜大豆适量，去皮、捣烂，外敷。

3.野菊花或马齿苋100克，煎水洗。

4.黄花菜（金针菜）洗净，焙黄，研成细末，外敷。

二、外用药：可的松或强的松软膏，调雪花膏，温开水洗净患处，搽药。如无软膏，用口服片剂适量，研粉，调雪花膏也可。

三、针灸疗法：取曲池、足三里穴。

如用上法均无效时，要请医生治疗。

【荨麻疹】（风疹块）是常见的过敏性疾病。引起风疹块的原

因很多，例如吃了某些含有蛋白质的食物（如虾、蟹、鱼、肉、蛋、蛤蜊、牛奶、奶粉、蕈类等）、某些药物（如注射青霉素，或服磺胺类药物等），或肚子里有蛔虫，或饮酒过多，同时又吃大量鱼肉，都可引起荨麻疹。

荨麻疹起病快，很痒，在皮肤上突然出现界限清楚、高出皮肤、红色或苍白色的团块，搔抓后可出现条状风团。

治疗荨麻疹可口服扑尔敏或非那根等药物。如果服后效果不显著，要去医院治疗。

【手、足癣】是由霉菌引起的。霉菌侵入指甲后，开始出现小圆形灰白斑，渐渐扩大，形成角质化，波及指甲的全部，使整个指甲变硬、变脆，颜色变灰，这是局部组织受到破坏的现象。俗称"灰指甲"。

有的患手癣或脚癣，俗称"鹅掌风"、"脚湿气"，这种病也是由霉菌引起的。

手癣多因足癣传染而来，所以最重要的是预防足癣。对有癣病的人尽量不共用洗澡、洗脚盆子，不共穿鞋袜。患手足癣的人，应迅速治疗。可经常用温热水浸透，用锋利刀片把脆厚的指甲削平（或请澡堂剔脚师傅剔净）后，涂搽复方安息香酸液（膏）或灰黄霉素药水。也可用30%冰醋酸搽，每日1～2次。

【神经性皮炎】又叫"顽癣"，是常见的瘙痒性皮肤病。发生皮炎的原因，与精神刺激、情绪紧张或其他局部刺激有关。皮炎好发在肢体受摩擦的部位，多见于颈项部，其次为肘部、腘窝、眼睑、骶部等处。皮肤剧痒，成斑块高起，常多年不愈。

预防方法：要避免搔抓或肥皂热水洗擦，忌酒类等刺激性食物，衣服领子不要太硬。

治疗小范围的皮炎，可在患处贴橡皮胶，2～3天换一次。或用三棱针或注射针头，于两耳后选较粗的毛细血管，点刺出血，每天或隔天一次。也可用羊蹄根捣烂，加米醋拌匀，外搽；或10%芥膏菜酒精，涂搽皮炎处。

【虫咬皮炎】是一种由虫类叮咬或刺伤皮肤所引起的发炎反应。多发生在夏、秋季节。

虫咬皮肤后，局部有不同程度的瘙痒，并出现红色细小丘疹，有的虫咬后出现出血斑，一般过3～5天可以消退。如抓破皮肤会引起细菌感染发生淋巴管炎、发烧等症状。

平时要搞好预防工作，消灭蚊子、臭虫等害虫。

虫咬皮疹处可用普通痱子粉加冷开水适量摇匀后外搽，一天7～8次。轻度化脓时，可搽龙胆紫药水。发热及淋巴结炎时，可服消炎片等抗菌药物。

【痱子】医学上称为红色粟粒疹，是由于人体出汗过多，排泄不畅，使汗孔阻塞后引起的皮肤急性炎症。

预防痱子，要注意皮肤清洁，保持干燥，用冷水洗澡，增强皮肤抵抗力。如果生了痱子，可用温水多洗患处（不要用冷水，因冷水能使汗腺收缩，影响排汗，加重症状），不要用肥皂，因肥皂内含有碱，对已发炎的汗腺有刺激作用。可搽些痱子粉。痱子粉里有硫黄和薄荷，不要扑到眼睛里去。周岁以内婴儿皮肤嫩，可用小儿痱子粉，或用松花粉（松树上结子前的花粉）外搽。内服金银花露对防治痱子也有好处。

生了痱子不要用手抓，以免引起化脓性感染。

【臭汗症】俗称"狐臭"。人们身上有两种汗腺，一种叫小汗腺，分布在全身皮肤；另一种叫大汗腺，只分布在腋窝、乳房、肚脐、阴部等处。有些人在发育时从大汗腺分泌出来的汗液中，除水分外，还有较多的蛋白质，遇到皮肤表面细菌分解作用，产生一种脂肪酸，放出臭味，尤其是夏天臭气较为厉害，这就是狐臭。狐臭多数是从两个腋窝发出来的。狐臭有遗传性。有的人到了老年，由于大汗腺逐渐萎缩，狐臭也就逐渐减轻或自愈。狐臭不是什么严重的疾病，对健康没有害处。

有狐臭的人平时必须保持腋窝的清洁，每天用热水、肥皂洗几次，必要时剪净腋毛，洗起来比较彻底。如用狐臭药水（樟脑1克、薄荷脑1克、鞣酸10克、甘油4克、70%酒精加至100毫升）或5%福尔马林药水，每天搽2～3次，可减少臭味。也可买点中药寒水石、密陀僧（等量），碾碎成粉末，洗净腋下后，每日搽1～2次，有一定效果。严重的狐臭要去医院手术治疗，将腋窝汗腺割掉一大部分，臭味也就减轻或消失。

【痤疮】俗称“粉刺”。由于内分泌失调，皮肤脂肪分泌过多，一时不能排出，逐渐积聚起来，堵住了毛孔，使皮脂更难排出，这样继续积聚，就形成了粉刺。

治疗粉刺的主要方法，是经常清洁皮肤，用肥皂溶解皮脂，不使毛孔堵住。平时少吃脂肪、糖类食品，不吃酒类及辣味食物，多吃蔬菜水果。涂搽肤轻松药膏有一定疗效。

【皲裂】手、足皲裂（裂口）是非常多见的皮肤病。这是因为冬天气候寒冷干燥，手、足部皮肤汗腺、皮脂腺分泌减少，如果不注意保护，皮肤就会裂口。

预防方法：冬天经常用热水浸泡手足20～30分钟，然后涂上滋润皮肤的油膏，如甘油、蛤蜊油、凡士林、防裂油等。平时注意皮肤清洁，勤洗手足。

发生了皲裂，可用白凤仙花放在手中搓成汁，滴在患处；如果裂开，可用橡皮胶敷贴。还要注意防止感染发炎。

【冻疮】是由于寒冷引起局部血液循环障碍而发生的皮肤病。

冻疮的预防：在容易生冻疮的部位经常摩擦，使局部血流加快，防止冻疮发生。容易受冻的部位，要注意保暖，鞋袜不宜太紧。手脚等部位经常保持干燥。在夏季，将大蒜头捣烂，晒干后搽在常患冻疮处，可预防冬季复发。

这里介绍几种民间疗法：

一、冬青煮水泡洗：用冬青叶10克加水500毫升（1斤）一同煮沸。待水不烫时，用以泡洗冻伤处，每天或隔天洗一次。

二、冬青浸膏涂擦：冬青叶1克加水100毫升，放在火上蒸2小时，滤去冬青，继续蒸到膏状。每天用温水洗净患处后涂擦一次。

三、辣椒水泡洗：把少许干红辣椒，加水煮沸几分钟，等水不烫时就可以泡洗伤处。每天或隔天洗一次。

四、柚子皮煮水泡洗：用新鲜柚子皮或干柚子皮都可以，作法和用法与辣椒水泡洗相同。

五、蜂蜜软膏：用蜂蜜60克、熟猪油15克混合成膏，每天用温水洗净患处后擦一次。

六、局部开始红肿发痒时，可用“消炎止痛膏”贴患处，即可消散。

口腔和五官疾病

【牙痛】牙痛的常见原因是龋齿、牙髓炎、根尖周围炎、牙周炎等。

牙痛治疗方法：

一、针刺止痛：见简易针灸法(366页)。

二、单方：白芙15克，煎汁加蜂蜜适量冲服。或一枝黄花30克，水煎去渣，再加鸡蛋1个冲服。或七叶一枝花15克，用烧酒2两，浸3～5天备用。牙痛时用药棉蘸药酒少量，搽患牙，有止痛作用。

三、中西药成药：牛黄解毒丸，每次1丸，每天2次。或解毒消炎丸，每次4～6粒，一天3次。或服消炎片第一次吃4片（每片0.5克），以后每4小时吃2片。还可选用各种止痛片。

如牙周炎反复发作，经常牙痛，而且松动较大，要去医院处理。

【龋齿】俗称“虫牙”或“蛀牙”。一般认为是由于嘴里的某些细菌与牙缝里经常存在的食物残渣作用后，发酵产酸，使牙脱钙，破坏了牙冠所造成的。有些人不注意漱口刷牙或者刷牙的方法不好，牙齿的表面和牙缝里经常存着食物残渣，这样就很适合细菌生长。特别是长期生病的人，或者身体衰弱和营养不良的人，因为他们对病菌的抵抗力弱，更容易得这种病。轻度龋齿可以没有什么症状，较重时可因冷热酸甜等刺激而感觉疼痛。严重时可引起牙髓炎或牙根周围炎，发生剧烈疼痛。因此，牙洞虽小，危害很大，必须注意防治。

预防方法：必须养成饭后漱口、早晚刷牙的习惯，把留在牙缝里的饭渣、菜屑洗漱干净。此外，要经常吃些含有维生素甲、丙、丁和磷、钙的食物。

得了龋齿的人，要及早请医生补牙洞。如果等到有痛的感觉再治，多半是病的程度已经不轻了，结果就只好把牙拔掉。

小孩子的乳牙，如果被蛀蚀了，同样要及时填补起来，否则会引起消化不良、营养不良等病症。

【口角炎】（核黄素缺乏症）是由于在食物中缺乏核黄素引起的营养缺乏症。多见于小儿。慢性腹泻和痢疾常可并发本病。

发病后可见口角糜烂，张口时口角常出血。口唇粘膜鲜红色，常有裂

缝。舌也可鲜红色，舌面平滑，有时可见剥蚀的小片区。舌尖和舌缘有明显的乳头，称为舌炎。

预防方法：注意合理营养，常吃含核黄素丰富的食物，如蛋类、肝类、豆类、绿叶蔬菜等；积极防治胃肠道疾病。

得了口角炎，可服核黄素片，每次2片，每天3次。多吃新鲜蔬菜、豆类（如新鲜豌豆、绿豆）、肝类、蛋类等。

【溃疡性口腔炎】俗称“口疮”，常见于口腔不卫生、营养不良及急性传染病之后的儿童，继发细菌感染而发生。患者舌头、口唇内或牙龈周围溃烂，有灰色的膜，周围充血、水肿、流口水，口腔特别臭，颌下淋巴结肿大、疼痛。严重时，溃烂可扩展到整个口腔，甚至有发热等全身症状。

预防方法：注意口腔清洁卫生，经常锻炼身体，增强抵抗力。

得了口腔炎，可用双氧水洗口腔。溃烂处涂龙胆紫，一天2～3次。也可用冰硼散（成药）适量撒患处。口服维生素乙、丙。如有发热等全身症状可服消炎片。

【鹅口疮】鹅口疮俗称“雪口”，主要由于口腔不卫生、营养不良、继发霉菌感染引起的。多见于婴幼儿或重病后的成人。

发生后，口腔粘膜出现白色斑点，如食物残渣一样，以后逐渐形成一片，如一块块凝结的奶块，不容易脱落，用力擦脱可见红色的出血面。

预防方法：注意口腔卫生，改善营养，增强身体抵抗力。婴儿哺乳前，要用温开水擦洗乳房及乳头。

得了鹅口疮，用2～4％小苏打水清洗口腔和漱口，再涂龙胆紫，每天2次。口服维生素乙、丙各1～2片，一天3次。或用青黛15克，冰片、硼砂各5克，共研末，涂患处。

【麦粒肿】俗称“偷针眼”，是眼睫毛根部的急性化脓性细菌感染，好发生在上眼皮和下眼皮的边缘处。

病变初起时为一小硬结，微有痒感，以后红肿疼痛；发病2～3天后，脓肿可自行溃破，排出脓液，炎症逐渐消退。严重时，整个眼睛都红肿。

预防方法：注意个人卫生，要用清洁手帕，不用脏手揉眼睛；发现结

膜炎等眼病要及时治疗好。

生了麦粒肿，初起时可用热毛巾湿热敷，每天数次，每次约10分钟。民间用线扎患眼对侧中指根部也有效。中草药可用蒲公英50克、野菊花25克、地丁草50克，水煎服。如脓头已成熟，可用消毒针头刺破排脓，但不要挤压。

【急性结膜炎】俗称“红眼睛”、“火眼”，是一种传染性很强的眼病。主要是与病人眼睛的分泌物接触，如共用毛巾、手帕、脸盆和握手等，使细菌或病毒进入眼内而得病。

得了红眼睛，病人的眼睛发生红肿，结膜充血，怕光，眼睛刺痛，流泪，眼屎多，严重的会影响视力。

预防方法：不用脏手揉擦眼睛。毛巾要经常用肥皂洗干净、晒干，洗脸盆经常保持清洁。洗脸时做到分水、分毛巾、分脸盆，不要使用红眼睛病人的洗脸用具。得了红眼睛病的人不要和别人握手，不到河、塘里去游泳，不到理发店理发，以免传染给别人。

得了红眼睛病后，要早隔离、早治疗。可用10～20克食盐，加2斤冷开水，配成1～2％的冷盐水，用小茶壶冲洗眼睛；或者用清洁的纱布、手帕浸润盐水后，敷在双眼上，一天数次。也可用野菊花50克、水2碗，煎半小时后熏洗眼睛。还可根据情况用15％磺胺醋酰钠（斑马眼药水）或氯霉素眼药水滴眼，轻的一天3～4次，重的2小时1次。用针刺太阳穴（患侧）也有效。

【沙眼】是一种由沙眼病毒引起的慢性眼部传染病。由于和沙眼病人共用一个脸盆、一块毛巾或一块枕头巾而传染的。另外，洗脸水不干净，用脏手擦眼睛，或是由于苍蝇沾染，把这种病毒传染到眼里，也会得沙眼。发病初期，可能没有什么症状。等病情发展了，就怕见光、流眼泪、发痒。严重时，眼白起红筋，形成血管翳或疤痕，结疤后眼皮向内翻转，产生倒毛；倒生的眼睫毛触在角膜上，角膜受伤后，上面渐渐产生一层白膜，或多或少影响视力；严重的会变成瞎子。

预防沙眼，主要从注意个人卫生做起。要养成经常洗手，剪指甲和不用手擦眼睛的习惯；每人都应该有自己专用的脸盆和毛巾。毛巾、枕头巾要经常洗干净，并且不要给苍蝇沾污。每年要到医院去检查一次眼睛。如

果患了沙眼，要及早治疗。轻沙眼可用斑马眼药水、金霉素眼药水滴眼，一天3～4次。重沙眼可用乌贼骨棒刮掉滤泡。如有内翻倒毛必须到医院做手术治疗。

【眼异物】飞入眼内的异物（如灰尘、细砂粒、铁屑、种子壳等）附着在结膜囊内的，叫做结膜异物；异物附着或嵌入角膜的，叫做角膜异物。主要症状为疼痛、流泪、怕光和异物感。

异物飞入眼中切忌用手乱擦，应把眼闭起来，让眼泪水流出，有时异物可随着泪水一起流出。附着在结膜或角膜表面的，可翻转眼皮，找到异物后，用小湿棉签或清洁手帕、棉花轻轻剔去，然后再滴氯霉素眼药水，防止继发感染。嵌入角膜稍深的异物，应立刻去医院处理。

【外耳道异物】小虫、小珠子、植物种子等都可进入外耳道内。大的异物阻塞耳道会影响听力；植物种子遇水泡胀压迫耳道可发生炎症；小虫或尖锐的异物能引起耳鸣、耳痛，甚至头痛和头晕。

预防方法：加强卫生宣传，教育儿童不要将细小的东西塞入耳中去。

处理：夜间小虫进入耳内，用手电筒照耳道，引虫外出。也可滴入植物油类或醋淹死小虫，再用小镊子取出，用棉签擦净耳道内的油类或醋。种子等植物性异物，可用小镊子取，如取不出要送医院处理。

【外耳道疖】是由于挖耳等原因，使外耳道皮肤受伤，细菌进入皮肤的毛囊或汗腺而引起的炎症。病起时耳内疼痛或跳痛，夜间更厉害。压迫或牵拉耳朵、咀嚼时更痛。严重时可引起耳前或耳后肿胀。耳疖形成脓肿后可溃破流脓。

预防方法：避免挖耳朵。要防止污水进入耳内，游泳后要将外耳道的水拭净。

得了外耳道疖，局部可热敷；用小棉签蘸三磺软膏或10%鱼石脂甘油放入耳道内，每天1次，有消炎止痛作用。较重的服消炎片。形成脓肿时应去医院治疗。

【内耳眩晕症】（美尼尔氏病）起病突然，病人感到自己身体好象在转动或周围景物围绕他转动，睡下后不敢转动头部；同时还有恶心、呕吐、耳鸣、听力减退等症状。发作时可见眼球震颤。每次发作时间短的只持续数分钟，也可到数小时或数天，在间歇期没有什么症状，容易再发

作。

发作时要卧床休息，吃淡食。服镇静药，如利眠宁10毫克，一天3次。或苯海拉明片，每次1片，一天3次，与维生素乙$_1$每次1～2片，每天3次，两药同服。或烟酸片每次1～2片，每天3次。针灸治疗也有一定效果。

【鼻腔异物】儿童好玩或无意中将纸团、豆类、玻璃球等物塞进鼻孔内，时间长了，鼻腔内会溃烂、化脓，鼻堵塞、恶臭和出血，应设法把异物取出来。

取异物的方法：可将回形针打开，小回形端保留，弯曲朝下，从鼻腔上方空隙中伸入并钩住异物后方，向前、向下慢慢地钩挤出来。如取不出，要送医院处理。

【鼻出血】可能是鼻子本身的毛病引起，也可能是全身疾病的一种症状。有时感冒发热时也能引起鼻出血。

预防方法：平时应注意安全，防止碰伤鼻子；教育儿童不用手指挖鼻子。

鼻出血的处理，主要是止血，预防再出血。少量出血很快就会止住；如果出血较多，也不要慌张，让病人仰着头，坐或躺下，捏住鼻子，用冷毛巾敷额或鼻孔，用棉花球塞住鼻孔。如有1：1,000肾上腺素溶液，可在干棉球上滴几滴，再塞进鼻孔里，效果更好。出血多、不容易止住时，必须叫病人把血吐出，立刻送医院治疗。经常鼻出血的人，应去医院检查原因。

【扁桃体炎】主要由溶血性链球菌引起，受冷和疲劳是诱发因素。反复发作可转为慢性。发病时主要是咽痛，吞咽时更痛。严重时还可有高热（39°～40℃以上），头痛及全身不舒服。当病人张口叫“啊”时，可以看到小舌头两旁的扁桃体红肿突出，有些病人扁桃体上还有白色小点或象脓一样的分泌物，这些分泌物用棉花一擦就可擦去，因此能和白喉区别。

预防方法：要经常锻炼身体，增强抵抗力。平时注意保暖，防止受冷，预防感冒。

得了扁桃体炎，用温盐开水漱口，保持口腔清洁，也可用呋喃西林含在嘴里。如果发冷发热，可吃消炎片或注射青霉素。也可用大青叶50克，

桔梗15克，水煎服；或一枝黄花35克、野菊花50克，水煎服。针灸疗法治疗也有较好效果。

妇婴卫生常识

月经期卫生

为什么会有月经

女孩子第一次来月经，是表示子宫、卵巢等生殖器官已经发育成熟了。卵巢有了制造卵子的功能，每月有成熟的卵子从卵巢排出，并周期性地产生激素（又叫荷尔蒙）；这些激素作用于子宫内膜，子宫内膜就会变厚、变软，内膜下面的小血管也充满血液。如果卵子这时与精子结合（也叫受精），就可在子宫内生长，也就是受孕。如果卵子这时没有受精，子宫内膜便会脱落、出血。这些脱落的子宫内膜和血，从阴道里流出来，就叫月经。假使受了胎，子宫内膜就不会脱落，月经就不来了。如果有了某种内科或妇科病，如结核、月经不调等，月经也会不来的。

子宫内膜脱落后，3～5天内就能长好，月经血也就停止了。月经来过以后，子宫内膜受卵巢激素的影响又慢慢变厚、变软，经28～30天左右又来第二次月经，如此反复循环。

女子第一次来月经，平均约在14～16岁间，但在11～17岁之间来的，也都算为正常。

月经期要注意些什么

妇女在月经期，全身对疾病的抵抗力会降低，而且常有情绪或精神上的变化；另外，子宫内膜脱落后，给子宫内壁造成创面，很易感染细菌。所以，妇女在月经期容易得病。为了减少或不发生疾病，月经期应注意以下几个问题：

一、保持下身清洁。每天早晚用温开水洗下身，要站着冲洗或蹲着揩洗，以防止洗浴水流到阴道里去，切不可坐在浴盆里洗澡。

二、月经带和草纸必须清洁干净。应该用淡色柔软而又吸水的清洁布做月经带。月经带每次用过后都要及时用肥皂洗净，用开水泡过后，在太阳下晒干，再用清洁布包好。垫的东西最好用消过毒的软草纸，如用普通的草纸，应先放在太阳光下晒过或放在火上烘过再用。

三、月经期间不可性交。已婚的妇女，月经期最好与爱人分床。

四、避免剧烈运动或过重劳动。月经期内要有适当的活动，但应当尽量避免做剧烈的运动和过重的体力劳动。

五、注意饮食起居。不宜吃带刺激性食物，如烟、酒、辣椒等；冷热要当心。

六、要保持精神愉快。

孕 期 卫 生

怀孕时应注意哪些问题

怀孕时注意以下几个问题，可以使胎儿发育健壮，避免孕妇各种疾病。

一、要吃富有营养的食物。妇女怀孕后，一个人要负担两个人的营养，所以在饮食方面要多吃富有营养、容易消化的食物，特别要多吃富有钙质的食物，因为胎儿到四个月以后，就需要很多钙质来制造骨骼。如果饮食里钙质不够，胎儿的骨骼发育和母亲的骨骼营养都会受到影响；许多婴儿有佝偻病，或妇女产后产生腰酸、骨头痛或牙齿变坏等情况，主要是缺钙所造成的。

至于要吃哪些有营养的食物，见本书“营养卫生”部分（221页）。

二、保护牙齿。怀孕以后，除了要多吃钙质的食物，使牙齿不容易损坏外，还要常请牙医生检查牙齿，如发现蛀牙应该及时补好。每次饭后要用牙膏、牙粉或小苏打刷牙，以保护牙齿。

三、注意休息、睡眠，避免剧烈运动。一般怀孕妇女在头几个月里，很想睡觉，这是需要较多休息的一种现象。所以每天晚上必须睡足8小时，午饭后最好也能睡1～2小时。睡不着躺一会也可以松舒肌肉，消除疲劳。除了有充分的休息外，也应该有适当的运动。饭后散步，可使肺部

及肠胃强壮，大便通畅，睡眠舒适。轻便的工作可以照常进行；不宜做过分劳累与长久站立的工作；剧烈的运动如骑马、打球、游泳、溜冰、提重物、攀高、长途旅行等更不相宜，应该尽量避免。

四、注意清洁。要经常洗澡。洗澡要用淋浴，不要坐在盆里洗，特别是怀孕到最后三个月，切勿坐在盆里洗，否则浴水里的细菌容易进入子宫，引起疾病。

五、保护乳部。假如发现奶头是凹的或扁平的，应在怀孕初期经常将奶头向外牵拔。怀孕七个月以后，每天要用肥皂温水洗擦奶头，再涂一层油（甘油或冷霜），使奶头的皮肤结实，将来不会破裂。

六、节制房事。怀孕期间，要节制房事。尤其在怀孕开始3个月和最后3个月中，更要禁止性交。因怀孕初期性交容易引起流产；怀孕后期性交可能把病菌带进阴道，使分娩时有发生感染的危险，或者引起早产。

七、穿着要宽松。应穿宽松保暖的衣服，裤带、袜带不应太紧，以免影响下肢血液循环，引起脚踝浮肿。肚子向下悬垂的，容易造成大便秘结及胎位不正，可在医师指导下用包腹布托住。鞋子应穿宽底略有一点跟的。常站立的女工，可用绑腿布缚住小腿。

八、保持大小便畅通。最好每天有一次大便。多吃蔬菜、水果，适当的活动，可以防止大便秘结。小便的次数在怀孕最初3个月及将要临产时比较多一些是正常的。要是小便太少而又有脚浮肿的现象，或小便次数过多，并在小便时有刺痛感觉，那是不正常现象，应请医生诊治。

怀孕时的几种危险疾病

一、严重的呕吐。有些孕妇在怀孕最初2～3个月内，多少有一些头昏，胃里不舒适，早晨刷牙时容易恶心，这是一般的妊娠反应。如果呕吐剧烈，或过了3个月妊娠反应没有好转，并且越吐越厉害，最后甚至连茶水都不能进口，呕出的东西呈咖啡色，人又天天消瘦下去，这种情况很危险，应立刻送医院医治。

二、小产。有些孕妇怀孕到2～3个月时，忽然小肚子里一阵阵疼痛，开始时阴道少量出血，隔一会，血和血块直向外涌出，甚至立刻晕过去，这就是小产。小产后，如果胎盘完全落下来了，血可停止。可是大部

分小产的人，胎盘只落出一部分，留一部分在子宫里面，这样，子宫不能收缩，就要不停地出血。这时应该立刻送医院，把留在子宫里面的部分胎盘刮出来。否则，出血过多，会引起贫血或造成生命危险。如附近没有医院，服中药生化汤加失笑散9克（中药店可配），可以帮助收缩子宫，排除瘀血和残留的胎盘。

三、子宫外孕。受精的卵子不跑到子宫里，而在输卵管里生长，这叫子宫外孕。在怀孕后2～3个月时，特别是第二个月末，因胎儿慢慢长大，输卵管装不下，这时，输卵管就被胀破了。于是，破口处就有大量血液流到肚子里（只有少数人血从阴道里流出来），这称为内出血。输卵管破裂时，肚子会突然象刀割一样的痛，如果出血量多，孕妇很快就会晕过去。这时应赶快送医院，否则有生命危险，千万不可延误。

四、前置胎盘。有些人怀孕到7个月左右，肚子没有什么感觉，阴道里却突然有很多血流出来，这种出血现象有时会自然停止，可是到临产时又要流血，这是因为胎盘长在子宫口附近的缘故，子宫口一开就要出血。怀孕期间，阴道如有流血现象，应立刻去医院检查。

五、子痫。有些孕妇脚踝部很肿，但不去作产前检查，后来越来越肿，慢慢发生头昏眼花、心慌胸闷等现象，这称为“先兆子痫”。如果不及时处理，到快要生产的时候，会突然抽起筋来，口吐白沫，面孔青紫，不省人事，这就叫做“子痫”，是很危险的病。如能在产前请医生检查，及早发现，是可以防治的。

怎样计算预产期

妇女怀孕后，总想知道孩子大约在什么时候出世。这里有一个简单的计算方法，就是：最末一次月经来潮的日期，在月数上减“3”或加“9”，在日数上加“7”。比如某人最后一次月经是去年9月3日来的，计算的方法是：

9－3＝6（月份）

3＋7＝10（日子）

那么，这孩子的出生日期大约就在今年6月10日（一般都按阳历计算）。

产后护理和婴儿护理

产 后 护 理

产后不注意保养，最容易出毛病，假如保养得好，不但可以早日恢复健康，还可以增强体质。现将产后护理的要点谈一下：

一、要有适当的休息与睡眠。产后第一天要卧床休息，不要起床活动，以防流血。如一般情况良好，产后第2天就可以坐起，第3～4天可以起床1～2次，10天后可以作轻便工作，4星期后才能恢复日常一般工作。

二、注意营养。应该吃易于消化、富有营养的饮食，切勿忌荤腥；除了不宜吃酒、烟和酸辣等刺激性食物外，凡是营养好的东西都可以吃（见221页“营养卫生”部分）。

三、注意有无发热现象。产后24小时内体温可能稍有上升，如果48小时以后，热度还是不降下来，而且在38°C以上，脉搏也变快，可能是细菌进入体内，应请医生诊治。

四、注意恶露。生孩子后，子宫一天天缩小，新的子宫内膜渐渐生长，子宫脱膜与陈血逐渐排出，这就是恶露（俗称“龌龊”）。开头是红色，等子宫内膜渐渐长好，恶露也渐渐减少，5～6天后变淡红色，8～9天后渐变为白色，通常在10多天后恶露就很少了。如果1个月后恶露仍不干净，或干净后又来了很多，象脓样并有臭味，这表示子宫收缩得不好，或者受到了感染，应速请医生诊治。

五、注意阴部卫生。子宫粘膜抵抗力薄弱，在子宫还没有完全恢复之前，很容易感染疾病，所以产妇用的产垫必须消毒；每天应该用温开水擦洗阴部大阴唇两旁。在会阴破裂有缝线的地方，大便时要特别注意，不可弄污，便后洗净，涂上红药水；或由接生的人来处理。

六、注意大、小便。产后3～4小时要试着解小便。如在12小时后仍解不出小便，而小肚子胀得厉害，可在小腹部放热水袋；如果仍无效，应请医生通小便。多吃开水、蔬菜和水果，可以使大便通畅，如果产后3天

仍旧没有大便，应在医生指导下吃泻药或灌肠。切勿自己乱吃泻药，因有些泻药产妇吃了有害。

初生儿护理

一、注意孩子的呼吸。孩子初生下来，应该让他向左右两面侧睡，以免肺部受压；同时，如有吐奶，可以使奶从嘴角流出，不致吸入气管造成窒息的危险。如发现孩子面孔青紫，呼吸困难，应请医生诊治。

二、保护脐带。孩子生下来时，脐带是由接生人员严格消毒后剪扎包好的，不要随便动它。如在24小时内，发现脐带外面的绷带上有血液渗流出来，应请接生人员重新包扎，否则婴儿会因不断流血而死。绷带要经常保持干燥，勿使尿布盖在脐绷带上。脐带约在 4 ～10天内自然脱落，脱落后撒些消炎药粉或清洁的滑石粉，使它干燥；若有发炎现象，应请医生诊治。

三、保持口腔清洁。孩子刚生下来时，接生人员用消毒纱布把孩子口腔里的羊水粘液轻轻揩掉了，所以孩子的口腔是干净的。不要随便用布或手去揩它，否则擦破了会把细菌带进去。在两次喂奶之间，应喂一次开水，以清洁口腔，又有利于肠胃。假使发现孩子口腔内有白点白斑，应请医生诊治，或参照“鹅口疮”治疗（见336页）。

四、经常给孩子洗澡。胎儿刚出生时，皮肤上的一层油叫胎脂，能保护胎儿不受凉，并使将来皮肤润滑，不易生疮疖，所以刚出生时不要洗澡。第 2 天，初生儿皮肤已把胎脂吸收了，就可以揩身抹澡。给初生儿洗澡，还应注意以下几点：

1.脐带未脱落前，不要把初生儿放到水里去洗，以免浴水流到脐带里。可以用柔软清洁的毛巾或纱布揩抹屁股、腋窝、腿弯折皱等处，并抹些煮过的油类（食油也可以）。

女孩子的奶头若是凹的，应常挤挤它，使它凸出来。

2.脐带脱落后，可以把孩子放到水里洗了，但浴水温度应适中，可用手臂弯试冷暖，因手臂弯感觉较灵敏，不致使小儿受烫或受凉。要在喂奶前 1 ～ 2 小时内洗，以免吐奶。洗时用手托住孩子的背项，小孩坐在浴盆里，勿使浴水弄到耳内。洗后裹在干净大毛巾里擦干，然后穿衣，动作要

快，以免受凉。

五、注意大小便。初生儿的大便，在头 1 ～ 2 天内是黑绿色的，以后渐渐变黄，细软而带粘性。假如有颗粒、臭味或稀薄如水，或粘性加重，那是消化不良的现象。这可能是喂奶时间不适当，也可能是奶的质与量不妥当。应找出原因，加以纠正（参照 319 页“小儿腹泻”治疗）。假使小便少，应多喂一些开水。婴儿的尿布要勤洗勤换。

怎样照护早产儿

护理早产儿，首先要注意保暖。早产儿由于调节体温的机能没有发育好，因此体温常会跟着外面天气的变化而变化。比如在冬天，早产儿的体温就特别低，所以一生下来就要用新的棉衣、棉被或睡袋包得暖暖的，小床上还要放热水袋，两旁和脚下各放一个（注意不要贴近小儿身体，以免烫伤）。热水袋冷了应及时换热水，即使夜晚也要这样做。

其次，要有适当的营养。妈妈的奶最安全可靠，也是最适合小儿生长发育的。通常在婴儿出生24小时后才开始喂奶，如果早产儿面色青紫、呼吸困难，喂奶时间还要迟些。没有吸吮能力的小儿，可在医师指导下用滴管喂食。等有吸吮能力时，再直接吃妈妈的奶。

喂奶时，妈妈先要把手和乳房洗干净，轻轻的挤几滴在婴儿口里，以减轻婴儿吸吮动作，2 ～ 3 分钟后让他休息一会再吃。如果没有吃饱就疲倦了，可以把奶挤出来，用小调羹喂食。

此外，早产儿还需补充各种维生素和矿物质。一般在出生后由医师给他注射维生素K和维生素丙，以预防出血。10几天后可以给他吃鱼肝油精、维生素乙和维生素丙、钙片等，2 个月后可以给他吃些铁质补血剂。吃多少，什么时候吃，都应该请教医师。

最后，要预防疾病感染。即使是伤风感冒对早产儿都能造成危险。护理他的人要经常注意个人卫生，护理前必须用肥皂水洗手。妈妈若得伤风感冒，喂奶时就需戴口罩。除妈妈外，应尽量少接触其他人，更不要去亲孩子的脸。早产儿用的奶瓶、奶头、滴管、调羹、碗等，每次用前都要煮沸消毒。

在日常生活的照顾上，如果经常注意清洁卫生，小儿就不易得病。早

产儿的皮肤很嫩，容易受损伤，因此要经常用消毒油（熬过的菜油也可）擦净颈部、腋窝及大腿凹部等处，尿布要勤换，大便后要用温水洗净臀部，以免引起湿疹或皮炎。

护理早产儿是一件十分细致的工作，只要护理得好，完全可以和足月婴儿一样成长。

怎样防治婴儿红臀

初生儿皮肤很柔嫩，如果不及时换尿布，皮肤潮湿，加上尿液分解后产生的酸性和碱性物质刺激，或尿布粗糙摩擦，都会使婴儿臀部发生潮红糜烂。因此，红臀的发生与尿布的质地和卫生有关。

一、尿布的颜色最好是白的，质料必须柔软，最适宜的材料是用旧被单或旧衣服改制，新的布虽然牢一些，但是太硬，裹在婴儿的臀部不舒服，而且会擦伤皮肤。

二、尿布的式样，一般都采用长方形，它的好处是方便、省料。但是带子容易脱掉，换的时候往往会勒痛婴儿腿弯，而且大便容易漏出；三角尿布的好处是大便不会漏出，没有带子，不会勒痛皮肤，缺点是必须用别针，容易出事故，而且布料较费。两者相比各有长处，可由母亲选择使用。

三、尿布必须常换，每次吃奶前后各换一次，必要时在两次喂奶之间还要换一次。

四、为了保持清洁和减少对婴儿皮肤的刺激，尿布必须洗净、晒干，每次换下的尿布应该丢入一个有盖的桶内或竹箩里，避免苍蝇、虫类或老鼠等叮咬。洗的时候把有大便的尿布和没有大便的尿布分别漂在清水中，然后把没有大便的尿布捞起，擦上肥皂搓一会，放在一边，再用刷子冲刷有大便的尿布后，也擦上肥皂，在擦板上擦，擦完后两种尿布放在一起，用开水泡一会，最好能放在面盆里煮沸。尿布泡过或煮沸后用清水漂洗数次，一直到水清为止，然后拧干晒在阳光下。这样处理过的尿布，既可防止红臀的发生，用在孩子身上也很舒服。

婴儿已有红臀，可用朱砂蛋白治疗，效果很好。朱砂蛋白的做法是：新鲜鸡蛋3只，打碎取蛋白（蛋清），加朱砂（中药店有售）1克，拌匀，薄敷

患处，每换尿布后用1次；也可用5％鞣酸软膏外用；有糜烂时，涂紫药水后再涂麻油，效果也好。

婴儿吐奶怎么办

婴儿吐奶的原因很多，最普遍的是婴儿吃奶时太快或咽入了空气。有的母亲奶水很多，孩子吃得太多太猛，或者孩子在吃奶前哭闹，胃里进入了空气，就容易呕吐。如果孩子在吃奶后身体过分抖动，也会引起呕吐。用奶瓶喂奶时奶瓶放得过低，空气从橡皮奶头吸入胃里，也容易吐奶。孩子吐奶，应暂时停止吃奶，喂点开水，等呕吐停止后再喂。如果母奶太多，可以减短吃奶的时间，如4～5个月的婴儿，可以将吃奶时间减至5～10分钟。吃好了奶，再将婴儿直抱伏在肩上，轻轻拍他背部，使胃中的空气吐出来，再放平侧卧。

怎样防止婴儿咬奶头

一、定期哺奶。要咬奶头的孩子，可以每隔4～5小时喂奶一次，因为孩子咬奶头常常是因为母奶不够，如果喂奶时间距离太短，奶液更加少，婴儿就更会咬奶头。如果时间隔长一些，奶房就能积满奶液，婴儿吸奶时，奶液源源不断而来，婴儿只顾吞奶，就不会咬奶头了。有的婴儿在半岁以后开始长牙齿，这时婴儿欢喜咬东西，也会咬奶头，可加喂些副食品。

二、婴儿咬奶头时，切不可将奶头向外拉。如果向外拉，婴儿就会咬得更紧，结果反而增加痛苦。应该将奶头向前挤，把乳房紧贴婴儿的鼻子，使婴儿呼吸受到阻碍，而把口张开来呼吸，奶头也就不会被咬破。

更年期卫生

妇女更年期就是绝经期，是妇女在生理上改变非常明显的一个时期。这时，不单是卵子不再产生，就是月经也不再来了，她的所有和生育有关的器官都发生了改变，并且有些妇女还可以出现一些不正常的现象。

妇女到45岁左右（也有提早和推迟的），绝经期就开始了，先是月经量的变化和月经周期不规则，有的量少周期长，有的量多周期短，根据各

人具体情况而有所不同，到最后就完全停止，不再来月经了。从绝经期开始到终止，时间长短也不一律，有的人只有3个月，也有延长到3年左右才完全终止的。

除了月经的变化和我们自己所看不到的内生殖器官（子宫、卵巢）的变化以外，可以看到的是阴道口变得很狭窄，外阴部干瘪而缩小，阴毛稀少，乳房不再丰满而变成下垂。伴随而来的，全身也开始改变；多数人身体发胖，臀部肥硕；皮肤发干、多皱；唇边那层发红的粘膜也萎缩下去。除此以外，有的人还感觉不舒服，容易劳累，脾气急躁；有的人会感到头痛、头昏、睡不着觉；有的人有头面觉得发热、潮红，并觉得心跳得厉害；有的人有手脚发麻、腰背酸痛、手指和膝盖关节疼痛、尿急忍不住等现象。

以上所说的一般都是正常的生理现象，必要的话，可以吃谷维素药片，每日3次，每次2片，饭后吃，连吃3～6个月，上面说的一些症状可消失。有的人症状比较重，出现紧张恐惧、坐立不安，或情绪低落、悲观失望，或多疑过敏、猜测臆断等等，就应该请医生医治。

妇女到了40岁以后，应该经常检查身体。当月经出现不规则的情况时，还要考虑到这究竟是不是绝经，还是有其他病变。因为妇女到这个年龄，是子宫容易长癌的时候。所以到这时，最好请医生检查一下身体。特别是有妇女病的，应作彻底治疗。

要当心身体的健康状况，如果身体瘦弱、营养不良的，应该进行积极的调养，注意锻炼身体；身体过胖的，必须控制饭量，少吃含脂肪的食物，每天坚持走路、打太极拳等体育活动，以减轻体重。注意劳逸结合，起居要有规律，保持心情愉快。这些都是减轻绝经期反应的好办法。

计 划 生 育

为什么要计划生育

计划生育是指有计划地生育子女。我国是一个社会主义国家，各项建

设事业都在有计划地发展，人口的增长也必须有计划，否则，整个国民经济计划都会落空。根据我国的实际情况，除人口稀少的少数民族地区外，在人口稠密、出生率高的地区，提倡晚婚和节制生育，一般夫妇要求最好生一个，最多生两个。这样做既有利于父母的学习与工作，也有利于子女的教养与健康成长，更有利于社会主义革命和四个现代化建设。这不但符合国家的社会主义建设和人民的长远利益，也符合每一个家庭和个人的当前利益。

怎样做到计划生育

一、对于未结婚的男女青年来说，应该提倡晚婚，改变我国民间过去遗留下来的早婚恶习。早婚往往是多子女的主要原因之一，年轻的夫妇生育过早，子女过多，所造成的困难也愈大。迟几年结婚对个人、对国家都有好处。究竟多大年龄结婚最合适，中华医学会总会曾邀请了各科的医学专家讨论了这个问题，他们的意见是：男子结婚的适当年龄在30岁左右，女子在25岁左右。男女到了这个年龄，除了生理条件适合外，个人在事业上已具有一定基础，意志和思想认识也已稳定，这就更有利于建立美满幸福的家庭生活。

二、对于已结婚的夫妇，应该努力推广避孕方法，坚决做到“最好一个，最多两个”，如果生一个后不愿再生育了，就可以去医院施行绝育手术。

常用的避孕方法

避孕方法很多，这里主要介绍几种比较可靠和方便的方法。

药 物 避 孕

是目前避孕的一个常用方法。女用避孕药的主要成分是人工合成的孕激素和雌激素。这类避孕药的避孕效果好，目前避孕有效率已达99%，使用比较简便，对身体没有不良影响，是目前较好的避孕药品。十余年来，我国的避孕药研制工作的进展很快，目前使用的有短效口服避孕药、探亲避孕药和长效避孕药等几种。

短效口服避孕药常用的有：口服避孕片1号及口服避孕片2号。这两种都适用于在一起居住的夫妇。服法是从月经来潮的第一天算起，在第5天晚上开始，每晚吃药1片，连吃22天，不可间断。如当天忘记吃药，第2天早晨必需补服1片。吃完22片后，等月经来，一般在停药后1～3天就会来月经；如果停药后7天还不来月经，应在此日晚开始吃下个月的药。服药一个月可以避孕一个月，在避孕期间，需按月服药。在开始服药的时候，少数人会出现一些恶心、头晕、无力、食欲减退等类似妊娠反应的症状，一般坚持服药，过2～3个月后这些反应会自然减轻或消失。有少数人服药期间有少许阴道出血，量很少，可每晚加服避孕药半片。

另外一种短期避孕药，叫做探亲避孕药，如炔诺酮片，这适合于分居两地的夫妇临时探亲时服用，服用此药不受经期的限制。服法是于探亲同居的当天晚上开始服用，每晚1片，同居1～10天必须连服10片；同居11～14天，连服14片；探亲1个月，服完14片后接服短效避孕药1号或2号，至探亲结束。探亲药的种类很多，有的服法与以上讲的略有不同，可询问发药单位具体用法。

长效避孕药及长效避孕针，可以每月用药一次，避孕1个月，较为方便，目前正在试用中，尚待总结推广。

工 具 避 孕

一、宫内节育器（即节育环）：子宫内放置节育器，具有操作简便、安全、经济、效果好、取出后不影响生育的优点，是一种深受广大群众欢迎的避孕措施，有效率约90%。子宫内节育器俗称“节育环”，目前国内应用的有不同形状的不锈钢（如单环、麻花环）、塑料环、节育花及塑料上缠铜丝的“T”型宫内节育器，并附有尼龙尾丝。各种环都有大、中、小号，可根据子宫的大小选用。

放环的适应症：凡已婚育龄妇女，自愿放置者都可以放置。

放环的禁忌症：有生殖器官炎症，如急性或慢性盆腔炎、阴道炎或重度子宫颈糜烂的；月经过多或有其他月经病的；生殖器有肿瘤如子宫肌瘤的；子宫颈有重度裂伤，宫颈过松放环后易脱落的；或有较严重的全身性疾病的都不宜放环。

放环时间：在月经净后3～7天内；足月产后3个月；人工流产可同时放。放环的操作一般由医务人员进行。放环后应避免重体力劳动一周，禁止性生活及盆浴2周，以免感染。在刚放环头3个月内，注意每次月经时有无脱环现象，并进行检查，一年以后每年复查1次，以确定环是否仍在子宫里。金属节育环可在子宫里放置7～10年，塑料节育环可放置4年。放环后如有出血或腹痛，应到医生处检查。当放环期满时，或要求再生育时，可以取出节育环。

二、阴茎套：是一个圆筒形的橡皮袋囊。性交前套在男子阴茎上，使射出的精液，藏在套内，不流进阴道。

阴茎套是用很薄的橡皮制成的，易破裂，所以使用时必须严格做到以下几点：①使用前要仔细检查有无破裂。可将套子吹大3倍，看套的橡皮厚薄是否均匀，有没有漏气，漏气就不能用；②检查后再把阴茎套卷好（象买来时的样子），然后套在勃起的阴茎上，渐渐卷下，这样可以套得妥贴而不致搞破。阴茎套前端凸起部分是留作储备精液用的，不能套得过紧；③戴上阴茎套后，应在它的外面用清水或肥皂水润湿一下，以增加润滑性。射精后要在阴茎软缩以前把阴茎连套抽出，否则易使套滑进阴道内，或有精液倒溢的危险；④使用时不能同时用油质的润滑剂，以防阴茎套损坏；⑤每次使用后，用温水（或冷水）洗净(或浸于水中次晨再洗)，再用干布吸干，扑上滑石粉，用干净布包好，以备下次再用。下次使用前仍须严格检查。使用3次以后就应该丢弃换用新的。

阴茎套如果质量好，使用得法，效果也很好，可靠性约为70～95%。

三、阴道隔膜：也叫子宫帽。用薄橡皮制成，边沿镶弹簧环，扁圆形状。弹簧环大小不同，根据它的直径，规定阴道隔膜号码。中国妇女常用号码，一般是65～75号。

采用阴道隔膜避孕，必须经妇科医师检查，决定是否适宜使用这种避孕器具，并且试配合适的号码；还要请医师教会放入和取出的方法，决不能自己随便买一个来使用。医师检查后，发现有严重膀胱膨出、子宫下垂或严重的子宫前倾后屈，以及阴道畸形等现象，都不能采用。如果是严重的子宫颈糜烂，或经常便秘的人，也要先请医师治好后再使用。

为了提高阴道隔膜的避孕效果，可以先在膈膜周围及圆顶凸出部分的

中央，搽上避孕胶冻一茶匙，用手指把它抹匀。然后放入阴道，盖住子宫颈部。此外，还需注意几点：①性交后必须过12小时后才能取出膈膜，如取出过早，阴道内可能留剩活的精子，仍有受孕机会；但也不要放得太久；②每次使用前要仔细检查一遍，有无裂痕和漏气，使用后应洗净揩干燥，用清洁布包好，下次再用，不能和油剂接触。如果保藏得当，一个阴道膈膜可以使用几年；③如果阴道隔膜是在产前配置的话，应在产后两个月重新去医院复查一下，因为产后阴道大小可能有所改变，以便配置合适的阴道隔膜。

阴道内局部用药避孕

一、避孕胶冻：又叫避孕药膏，通常装在锡管里，象牙膏一样，另附有注入器一副。用法：旋开锡管盖，将注入器的顶端，旋在锡管的罗纹口上，一边挤压锡管末端，一边慢慢将注入器活塞向外拉，使胶冻装进注入器内，直到有刻度处为止。然后仰卧在床上，慢慢将注入器插入阴道约3寸深，再向外抽出1寸左右，然后向内推动活塞，并微转动注入器，使胶冻涂布在子宫颈口周围，注射完后，抽出注入器，大约过3～4分钟后再性交。

胶冻避孕，除有子宫下垂、会阴严重破裂、阴道浅或阴道分泌物较多的妇女不宜采用外，一般妇女均可采用。胶冻避孕效果，一般达70～90%。如果药膏放得不够深，或量不够，或注入后起床致使胶冻流出，都会影响效果。性交时也可能滑出体外，所以最好与子宫帽、阴茎套合用。

注入器用后，先用干净毛巾或布包好，到第2天用温开水洗涤抹干，与胶冻一起装在盒子里，以便下次应用。

二、避孕栓剂：又叫坐药或塞锭。是一种比花生米略大的药粒，外面包有锡纸，能杀精虫。用时除去锡纸，尖端向上，用手推入阴道底部，约10分钟后，药粒全部溶化，散布在阴道深部子宫颈周围，即可性交。

这种方法简便，携带方便，长期使用，对身体无害。但夏季气候炎热，药粒容易溶化和发生气味，必须很好保存。如果放置时间太久或者药品变坏，都会失效。栓剂内含油质，不宜与橡皮制的避孕器具同时使用。

三、避孕片剂：避孕片剂有两种：一种含有杀精剂，只能杀死精子；

另一种遇湿后就起变化，产生许多泡沫，这些泡沫在阴道内能阻止精子前进。

用时取出片剂，然后仰卧在床上，放入阴道底部，3～5分钟后即可性交，有效时间约为1小时。这类药片必须有足够水分，才能完全溶化，如果女子阴道分泌物较少，可以先把片剂蘸些水后，急速放入阴道内。或在片剂放入后，多隔一些时候再行性交。片剂也很容易潮解，平时必须紧闭在瓶中保藏。效果比上面两种药品要差些。

新婚夫妇或阴道有擦伤的妇女，用时如有刺痛，可不采用。

工具避孕与阴道内局部用药避孕并用

并用就是在阴茎套或阴道隔膜外面，涂上避孕胶冻，或先在阴道内放入一粒避孕片剂或注入避孕胶冻。采用这种方法，比单独使用避孕器具或避孕药物的效果要好得多。是避孕方法中较为可靠的一种方法。

使用避孕方法要注意些什么

一、月经期、流产后一个月内和生产后42天以内，夫妇同房特别是采用避孕法，容易引起炎症，在这期间应严禁同房。

二、使用避孕方法，应该不怕麻烦，坚持使用，如果一次不用就可能受孕。

三、严格按照各种不同避孕药械的不同性能，按时服药或放入和取出，放置位置必须准确，才能收到良好效果；放环后，应定期检查。

四、性交前，先排空大小便，采用阴道隔膜的，更要做到这一点，否则会影响效果。

五、经常用开水洗涤会阴，以保持清洁，避免引起炎症。

长期避孕会不会引起不孕

避孕与不孕的关系主要看所采用的避孕方法是否合乎科学。目前所推行的几种避孕方法，对人体是没有任何影响的。

至于少数夫妇长期使用科学的避孕方法而停止避孕后仍不孕的情形也可能遇到，这大致有三方面的原因：

一、有的夫妇一结婚就开始避孕，但在避孕前未作过检查，不知男女双方或一方早已存在影响生育或不会生育的疾病。以后不生孩子，就错误地归咎于避孕的后果。

二、有的已有一个孩子的夫妇，经过一段时期避孕后，希望再孕，而结果没有怀孕。这很可能在避孕时期内，夫妇一方或双方患了某些疾病，例如女方的子宫颈炎、输卵管炎、盆腔炎，男方的腮腺炎、睾丸炎、前列腺炎，或全身性疾病如肺结核、糖尿病和一些内分泌疾病等。这些疾病都可能影响生育能力，以至不孕。

三、一般地说，女子生殖旺盛的年龄是20～35岁之间，35岁以后生殖能力就开始减退，因此，对于结婚迟和晚婚后尚未生育过小孩的夫妇，可以不采用避孕方法。

避孕失败时怎么办

当男女双方目前不希望生育孩子而避孕失败时，可以进行人工流产以作为补救措施。或者女方因有某种疾病如心脏病、肝炎等而不宜继续妊娠（怀孕）时，也应作人工流产以中止妊娠。

人工流产是用人工的方法，把在子宫里生长发育的胎儿取出来。一般怀孕在3个月以内的都可以做人工流产。人工流产后，应卧床休息1～2小时，注意阴道流血；术后要保持外阴部清洁，禁止盆浴，一个月内禁止性交以防感染。术后3～10天内少量出血是正常现象，若术后10天左右出血仍多，应及时请医生复查。如果怀孕已超过3个月，需要中止妊娠时，可采用水囊引产或天花粉引产的方法，或做小剖腹产手术。这些方法都必需先通过医生的检查后再确定选用。

绝　育　手　术

已婚夫妇，如果不想再生孩子了，可以施行绝育手术。在女方是结扎并切断输卵管，使输卵管的通道闭塞，以阻止精子和卵子相遇；在男方是结扎输精管，使精子不得通过。这两种绝育手术都很安全可靠。

女子结扎输卵管一般可在分娩后、人工流产后或在月经后3～7天内进行，手术比较方便，只要一刻钟左右就可结束，手术后没有什么不舒服

的感觉。

男子结扎输精管手术也很简单，局部麻醉，只要一刻钟左右就能完成手术，一般都在门诊部施行，不必住院。手术后休息几个小时即可恢复活动，并可做些轻便的工作。这种手术既安全又方便，男子们应该主动地分担绝育手术，因为妇女在妊娠、分娩和照顾子女等方面，已经担负了较多的责任。

绝育手术对身体有无影响

结扎输卵管后，卵巢仍能照常按月排出卵子，而且正常地产生女性内分泌素，保持性的特征和性机能；结扎输精管后，睾丸也照常会产生精子，而且正常地产生男性内分泌素维持其功能，性交时照常射精，只是精液中没有精子。至于被阻塞的卵子或精子，只不过是一个细胞，在代谢过程中会被肌体吸收。因此，无论男女，在绝育手术后，对性的能力、感觉和满足，都没有影响，对身体的其他部分也没有损害，任何顾虑都是不必要的。

性 的 知 识

青春发育期为什么会有性欲冲动

无论男性或女性，青春发育期，在15足岁左右。一般来说，青春发育期热带较早，寒带较迟，都市较早，乡村较迟。由于性腺的成熟，开始有内分泌和外分泌的功能，内分泌就是产生性荷尔蒙，借血液循环输送全身，促进性征器官的发育。在男性如阴茎、睾丸、输精管等的发育，胡须、阴毛等的生长；在女性如阴道、子宫、卵巢、乳房等的发育以及体形、心理的变异，性欲的冲动等。外分泌对男性有排出精液，对女性有排出卵子、发生月经等现象，这些都是受着性荷尔蒙的刺激所产生的。一切生物，由于具有这种性欲冲动的功能，才有异性结合的要求，以达到延续种族的目的。所以这完全是一种内在生理应有的现象，也是生命活力的主要来源。但有时由于外在环境的影响，如不正常的色情引诱、淫秽荒诞书

刊的吸引，也能引起性欲的冲动。

性欲冲动既是合乎生理情况的自然现象，我们就应该自然地并且严肃地对待它。

怎样使性生活得到和谐

和谐的性生活，就是指夫妇间的性生活过得协调，双方都得到满足。夫妇的性生活如果能够和谐，会感到快乐和幸福，对他们的情绪、健康和工作都会有好的影响。怎样才能使性生活得到和谐呢？性行为既然是男女共同的事，就需要双方密切合作，互相尊重、体贴，每次都要出于双方共同的意愿。如果一方精神不愉快或身体不舒服，就不要勉强。有些做丈夫的认为有权利要妻子服从；有些做妻子的认为既是丈夫的要求，也就勉强应付。这样，双方都不能得到最大的快感。如果男方多次勉强对方，可能会使女方发生病态的对性欲冷淡。

一般性生活不和谐的主要原因，是男方的过多要求，如果遵守了“尊重对方，互相体贴”的原则，就可达到和谐的目的。

另一个不和谐的原因是女方得不到快感和满足。因为男女从性的激动到结束，程度上有很大的不同。一般男子可以随时激动，迅速发展，一达到高潮就引起射精，以后就急骤下降，迅速结束整个过程；女方一般的没有那样激动，激动后，发展也慢，达到高潮的时间也较长，就是达到高潮以后，也不急骤下降，而是慢慢地结束。由于这样，往往是女方得不到满足。

为了使双方都能同时达到高潮，女方必须有充分的准备，如自动的意愿，激动的情绪，迫切的欲念等；男方不要操之过急，要耐心等待，并触动和抚摸对方的口唇、乳头、阴蒂等对性敏感的地方，以引起对方性的激动。此外，精神因素也有很大作用，当进行性行为时，集中思想或分散注意，可使达到高潮的时间缩短或延长。如果掌握了这些规律和知识，双方就可以得到最大的满足了。

怎样才是适度的性生活

适当的性行为应当间隔多久？这是很难有一定的标准的。由于年龄、

体质、健康状况、疲劳程度、气候环境以及神经、精神等因素与性欲有很大关系，还由于个人对性的要求不同，所以不可能有统一的规定。一般说来，健康的男女每星期 1～2 次不算过多，身体较差的人，间隔时间就必须延长。性生活是否适度，还可以根据性交后第二天的情况来判断，如果不觉得疲劳，甚至反而感到精神舒爽，工作有劲，那是好的；如果觉得头重腿酸，倦怠乏力，心神恍惚，那就要加以节制了。

什么情况下要禁止性生活

男子在酒醉、患病或过度疲劳以后，不宜进行性生活。因为这时男子不能产生成熟的精子，有时即使能产生精子，也易畸形，一旦受孕，会影响胎儿的发育；女子在行经、怀孕初期和后期以及产后两个月内都不宜性交。因为经期性交，会加重子宫充血，使经期延长，流血增多，容易侵入细菌引起子宫炎症，严重的会造成终身不孕。妇女怀孕的头三个月，胎盘在子宫里还没有牢固地生长，性行为易使子宫收缩引起流产。怀孕到最后两个月时，子宫口已微微张开，性行为会把细菌带进子宫内，引起产褥热；子宫受刺激，还会引起早产或出血现象。产后子宫还没有复原，就发生性行为，很容易引起子宫位置不正和子宫出血，产生急性贫血，或细菌感染。这都是很危险的。因此，男方必须懂得这些基本知识，主动控制性欲。

我们知道一般生物具有两种本能的欲望：一种是为了维持生存的饮食欲望；另一种是为了延续种族的性的欲望。但是人类是最高级的动物，他们的生活目的决不是达到本能的欲望就满足的，而是追求最美好的生活。如果男女的结合仅仅是为了性的满足，那就变成了一般的低级动物了。如果有人认为夫妇生活在一起唯一的就是为了过性生活，稍稍感到不满足时就很苦恼，夫妇常闹别扭，甚至闹离婚，对工作消极，这是非常错误的。

怎样控制过度的性欲冲动

一、意志控制。只要思想上明确了“尊重对方”和“不影响对方健康”的原则，即使激动了也会很快地平息下去，因为坚强的意志是完全可以克服过度的冲动的。

二、避免激动。夫妇暂时分床睡觉是比较稳妥可靠的办法。阅读有益的小说，作适宜的体育运动和参加文娱活动等，也都是有益的。

刺激品能兴奋神经，对于烟、酒、咖啡等食物要适当控制。

女方对性生活不感兴趣怎么办

女性的性欲冷淡，原因很多，有属于生理的，如发育尚未完全成熟，或因疾病影响发育和健康；也有属于心理的，如初婚女子由于旧社会封建传统的影响，认为性行为是下流无耻的，如果在性欲上有所要求和表示的话，惟恐被对方认为淫荡，故在心理上受到了阻抑，性欲也随之受到影响。其次，女方的性情，一般说是处于被动的，她的性欲冲动也较男性为慢，故在性行为之前，需要男方有温存的体贴，热情的爱抚，给以精神上的愉快和感情上的挑动，等待她的性欲冲动后，再进行性行为，这样双方的性生活就能逐渐趋于和谐。否则，男方仅凭自己的性欲冲动，不顾女方是否同意，行动粗暴，操之过急，强求进行性行为，都会造成夫妇感情不好，性生活更趋恶化。

性行为时女方缺乏快感是否影响受孕

受孕是由于男子的精虫进入女子的子宫与卵子相遇后，在子宫里生长发育，长成胎儿。所以在原则上说，进行性行为时女方缺乏快感，并不影响受孕。不过，女方在进行性行为时，如果能够达到高度快感，则因分泌液体增加，子宫口亦微开，精虫容易进入子宫腔内与卵子会合，可以增加受孕的机会。

性行为后喝冷水吃冷食是否有生命危险

男女进行性行为也与全身运动相仿，凡是刚运动后的人，血液循环加快，因此容易受凉、感冒。至于说性行为后，吃了冷的饮食有生命危险，那是没有科学根据的。

怎样治疗早泄

有的男子性行为一开始，马上就泄精，不能控制，这叫做早泄。但性

行为的时间长短，并无一定的标准，主要是在双方肉体和精神上能够达到高度的快感满足，就是正常的性行为，无所谓早泄和迟泄。至于一接触就泄精，引起性生活上的不和，当然也有可能影响双方情感的。早泄的原因很多，有属于机能性的，如婚前过度手淫或婚后房事过多，或生殖器官有慢性发炎等，使射精神经中枢发生机能过敏，抑制能力脆弱，因而一经接触，即引起反射作用而泄精。也有属于精神性的，如新婚初期性行为一开始即发生高度快感；或因久别重逢；或系不正当的性行为；或畏惧对方受孕等，都容易引起早期泄精。早泄应该请医生分析原因，才能确定治疗。一般不妨试行：①正常的性生活应在临睡前进行，而有早泄现象者，可改在睡眠醒后或在清晨已醒未起之前进行，以减低精神上的过分紧张和冲动；②阴茎勃起时，用冷水等浇洒，使其稍稍萎缩，待重复勃起时，再行性行为，以减低阴茎的敏感性；③请医师用镇静剂内服，以安静大脑的敏感性；④避免不正当的性行为；⑤如精神过分紧张，甚至缺乏信心的，女方应主动安慰鼓励对方，使他解除紧张心理，树立信心，不要埋怨责怪。

手淫有什么危害

手淫是变相解决性欲冲动的一种方法，是一种对身体有害的坏习惯。所以未婚青年，应该把一切精力和注意力，集中在学习和祖国的建设事业上，在空余闲暇的时候，多进行正当的体育文娱活动，多看有益的书报，使生活有规律，千万不要受不良环境的影响，沾染上手淫的恶习。已经有过手淫恶习的青年，那也用不着恐惧害怕，只要从思想上正视这个问题，下决心控制自己，并改变生活方式，转移注意力，就能避免。

家庭医疗小技术

体 温 检 查 法

健康人的体温是恒定不变的，早晚相差不超过一度。一般来说，成年人的体温在口腔是摄氏37度（通常写作37℃），肛门37.5℃，腋下36.5℃。小孩的体温比成年人约高0.5℃，老年人有时比成年人稍低一些。体温超过

正常温度叫发热，表示身体有病。通常把这种不正常的体温分为最高热（体温在39.5°～42℃）、高热（38.5℃）、中等热（38°～38.5℃）、低热37°～38℃）。如体温在36℃以下，称为体温过低。

量体温时要用体温表。体温表最低度数是35℃，最高度数是42℃。用体温表检查体温的方法如下：

一、体温表在使用之前，要用75%的酒精消毒，切不可用开水烫或太阳晒，以免破裂；用后也要用酒精棉球擦干净，再用纱布包好，保存在硬壳盒里。

二、使用时先把水银柱甩到35℃以下。甩表时要拿住体温表的一头，使水银头朝下，用力在胸前甩几下，注意不要碰到别人身体或墙、桌等，以免碰坏。

三、给成人量体温，要把体温表放在病人舌头下面，让病人紧闭嘴唇，过3分钟后就可取出看结果。

四、给孩子测量体温，有两种测量方法，一是肛门测量法，一是腋下测量法。

肛门测量法用肛门体温表测量。测量时，表头除用酒精消毒外，还要加一层油膏，3分钟左右就可拿出。因肛门体温要比口腔体温高0.5度，所以应该在测得的体温度数上减去0.5度。

采用肛门测量法要注意两点：1.肛门表插在肛门内，往往引起孩子哭闹骚动，大人如不注意看管，容易把肛门表折断而发生危险；2.孩子如有腹泻情况，不能采用肛门测量法。

腋下测量体温可用口腔体温表代替，把体温表头部三分之一的部分，挟在孩子的腋窝内，5分钟后取出。因腋下体温比口腔体温低0.5度，因此要在测得的度数上加上0.5度。

腋下测量体温也要注意两点：1.小孩出汗后或在阳光下晒过，应该擦干腋下汗液或停一会儿再测量，否则量出来的体温可能不正确；2.体温表头三分之一部位，应该完全挟在腋窝内，并且挟紧，量足5分钟。

五、刚吃过饭、喝过热水和剧烈运动后，体温会升高，故不能立即量体温。

脉搏检查法

心脏收缩时，血液冲进动脉，动脉管壁发生的搏动叫做脉搏。在正常情况下，脉搏与心脏的跳动相一致。健康的成人在安静的情况下，每分钟70～80次，但常随年龄、性别、劳动强度及情绪等因素而有所不同。如果脉搏的跳动不太规律，频率有快有慢，间隔忽长忽短，强度或弱或强，就说明心脏有了不正常的变化。在很安静的情况下，脉搏跳动每分钟超过100次，表示心脏衰弱或发热。超过150次，表示心脏极衰弱或将要发生危险。脉搏的检查方法是：

一、检查脉搏时，要让病人的胳膊放平，手心向上，不要扭动或向下垂。

二、检查时用食、中指和无名指触摸病人的桡动脉（在手腕内面拇指侧），检查跳动多少次。

皮下注射法

一、注射部位：通常在左上臂外侧三角肌和大腿外面。

二、注射方法：取无菌注射器一具，吸取药液后，排出注射器内的空气。用75%酒精消毒皮肤，左手绷紧或捏起注射部位皮肤，右手持针与皮肤呈45°角迅速刺入皮下，然后左手放松皮肤，微抽动活塞，如无回血，表示针头未误入血管，即可缓缓将药液注入。注射完后迅速拔出针头，轻轻按摩注射部位，以促进吸收。

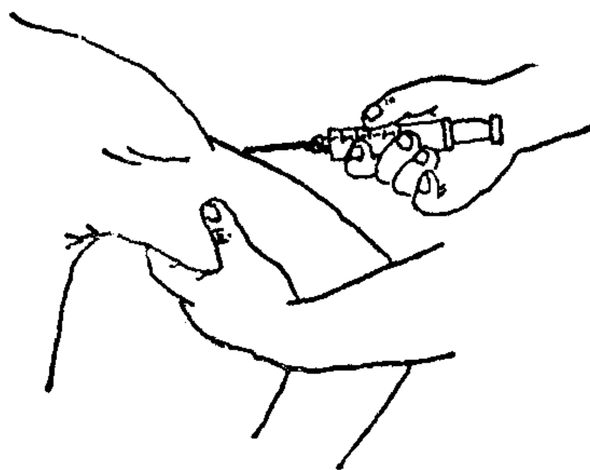


图6—2　皮下注射法

肌肉注射法

一、注射部位：通常选用臀部肌肉。注射部位是臀部的上外侧四分之一处（因此处没有重要血管和神经）和上臂外侧三角肌。如病人需长期注

射，这两个部位可交替使用。

二、注射方法：吸药后将注射器内空气排出，局部皮肤用75%酒精消毒后，左手将皮肤向一侧牵拉，右手持针并将针垂直迅速刺入。然后左手放松皮肤，抽动活塞如无回血，即可将药液缓缓注入，注射完后，迅速将针头拔出，轻按注射部位。

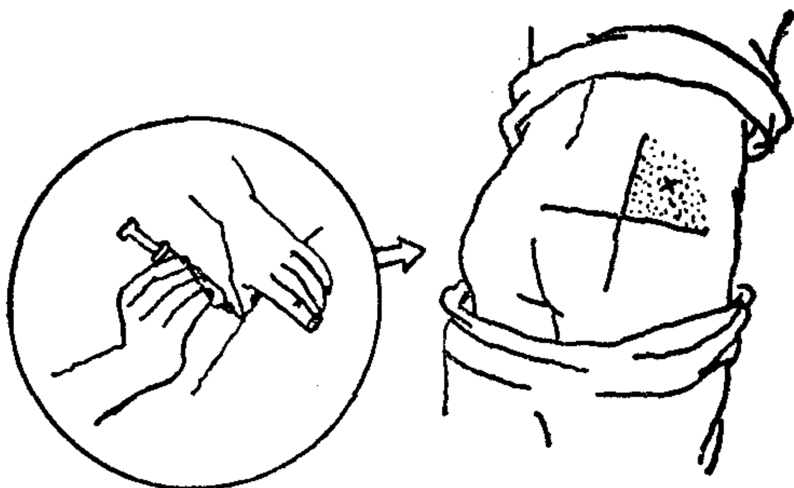


图6—3　肌肉注射法

常用消毒法

平时在皮肤、器械、敷料、伤口上，都存在大量的细菌，这些细菌会影响伤口愈合，甚至发炎化脓，严重的感染会危害生命。因此，我们要学点简易消毒的常识，初步学会常用的消毒技术。

一、皮肤的消毒：局部皮肤用肥皂水清洗干净，必要时剃除毛发，用2%碘酒棉球涂皮肤，再用75%酒精脱碘；或用1：2,000新洁尔灭消毒。在紧急时也可用酒精棉球反复擦洗消毒数次。消毒时，应从内向外，圆形、均匀涂消毒药水，不可上下、左右涂；棉球不能重复用，每个只能用一次。

二、金属器械的消毒：一般器械煮沸消毒10～20分钟，刀剪等锐利器械煮沸1～2分钟后，浸泡在75%酒精中30分钟。

三、注射器的消毒：可煮沸消毒，在煮前要将针心拔出洗净，分别用纱布包起来，然后煮沸10分钟。

四、敷料的消毒：可用蒸笼蒸汽消毒，一般蒸至水沸腾后1～2小时。

皮肤擦浴降温法（酒精擦浴）

皮肤擦浴多用在高热时降温用。

方法：用小毛巾沾上25%酒精溶液（95%酒精加温水3份或75%酒精加温水2份），反复涂擦颈部、腋窝、腹股沟（大腿窝）等大血管部位和背部、四肢的皮肤。

注意事项：擦时如发现病人发抖，或呼吸、脉搏和神色不正常时，应停止擦浴。擦后30分钟测体温，如体温没有明显下降，可以再擦。

冷敷法与热敷法

一、冷敷法：冷敷可使毛细血管收缩，减轻局部充血，抑制细菌的生长和活动，促进皮肤散热，降低局部组织的温度，有止血、退热、消炎、止痛的作用。

方法：将毛巾放入冷水或井水中湿透，然后取出，拧去多余水分，将湿毛巾放于局部皮肤上，约5分钟左右更换一次，每次约敷30分钟。冷敷完毕后擦干皮肤。也可用冰袋（或塑料袋袋口扎紧）内装碎冰（或井水）放于患部。若用来退热，可冷敷在额部、腋下及腹股沟等部位。

二、热敷法：热敷可使局部肌肉松弛，皮肤血管扩张，减轻深部组织的充血和肌肉痉挛，有消炎、消肿及减轻疼痛的作用。

1.湿热敷法：将毛巾放于温水中（水温约60℃左右）湿透，然后取出毛巾，拧去多余水分，放于局部皮肤上，约隔5分钟左右更换一次，每次约敷30分钟。

2.热水袋法：热水袋中装水一半即可，不宜太热，一般在60°～80℃之间。无热水袋时，装热水的军用水壶或将盐、米、糠、沙等炒热装入布袋内都可代替。本法主要有活血、镇痛作用。

应用湿热敷及热水袋，均需注意不要烫伤皮肤，特别对昏迷、瘫痪的病人或小儿应用时，更需控制温度。

3.热水坐浴：热水坐浴能改善患部血液循环，有减轻肛门和外生殖器炎症的作用。

方法：在脚盆内放半盆温水（42℃左右）或1/5,000高锰酸钾溶液。患者坐于盆中，随时加入温水，使温度保持在42℃左右。每次坐浴时间20分钟左右。治疗完毕后局部揩干。如创口有敷料者，应先取去敷料，再行坐浴。坐浴后再换上敷料。

点 眼 药 法

一、滴眼药水：用左手拇指将下眼皮轻轻向下牵引，另一手持眼药水瓶，将药水滴入内眼角，每次1～2滴。注意眼药瓶不要碰到眼皮以免污染。然后闭眼。

二、涂眼药膏：操作方法同滴眼药水。眼药膏管口从内眼角向外眼角以水平方向，把眼药膏轻压在下眼皮内，闭上眼睛，然后用手指轻轻按摩几下眼皮，使药膏均匀地散布在结膜上。

小外伤的处理

在日常生活和生产劳动中经常发生小外伤，如割伤、刺伤、挫伤、裂伤等等。这些小外伤如不处理或处理不当，有时也可感染发炎，甚至引起败血症（细菌进到血中引起）或破伤风等，造成严重后果。因此，必须引起足够的重视，要及时妥善处理。

遇到小外伤，先用75％酒精棉球消毒伤口周围皮肤，从伤口边缘向四周涂擦（不要擦到伤口里面去，以免引起疼痛），反复2～3次。再用生理盐水（100毫升冷开水加0.9克食盐）清洗伤口，伤口上如有泥土、血块等必须除掉，伤口较脏，可用3％双氧水清洗。然后，用消毒干棉球拭干，涂上2％红汞溶液或消炎药粉，盖上清洁纱布包扎。

如果遇到伤口过大、过深，出血过多或血止不住，伤口太脏或不整齐，以及铁钉刺伤、伤口内有铁锈物等情况，经过初步包扎后，要立刻送医院处理。

外 伤 止 血 法

各种外伤（刀伤、刺伤、炸伤等）都会引起出血。如果血色鲜红，象喷出来一样，就是动脉出血，不立刻止血，可能引起生命危险。临时止血方法有下列三种：

一、手指压：先在伤口垫上消毒纱布，用手指压迫出血点的上部血管。这个方法多用于伤口小、出血量不多的情况。

二、加压包扎：用消毒纱布垫在伤口上，再在上面加上棉花团或纱布

团，然后用绷带紧紧地缠起来，就能达到止血的效果。在大量出血时可以用。

三、止血带：可用橡皮带、手帕或布条等在上下肢出血点的上部扎紧，压迫血管，达到止血目的。但必须每隔15～30分钟放松一次，免得肢体长时间缺血而造成残废。

简易针灸法

针灸疗法是祖国医药学的重要组成部分之一，操作简便、见效迅速、治疗范围广泛，为广大人民所欢迎。针灸对胃痛、痛经、胆道蛔虫、小儿麻痹后遗症、急性结膜炎、急性咽炎、牙痛等都有较好的疗效，特别是对一些急性疼痛和突然发作的神志昏迷等，用之更易见效。

这里介绍最常用的毫针针刺法。只要学会一些最常用的扎针方法和穴位，备上几根1～2寸长的毫针和酒精棉球，就可以治疗一些常见病。

一、针刺过程的手法和注意事项

1.进出针及手法

【两快两慢】入针快、进针慢；退针慢、出针快。出针后要稍压针孔处，以防出血。

【针刺角度】根据不同针刺部位和治疗目的，分为直刺、斜刺、横刺（沿皮刺）三种，其中直刺是最常用的一种，多用于四肢和肌肉丰满的部位。

【进针法】进针时为了减轻和防止由于针刺皮肤而引起的疼痛，通常多使用快速法或捻转法。快速法也叫注射法，进针时拇、食指捏住针体，露出针尖2分左右，对准穴位如打针一样快速刺入皮肤（图6—4）。本法进针快，疼痛少，是最常用的一种进针法。捻转法在进针时先用左手指甲（拇指或食指）压

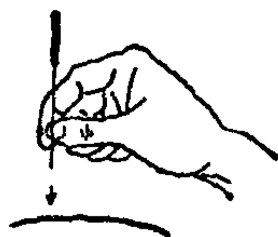


图6—4 快速进针法

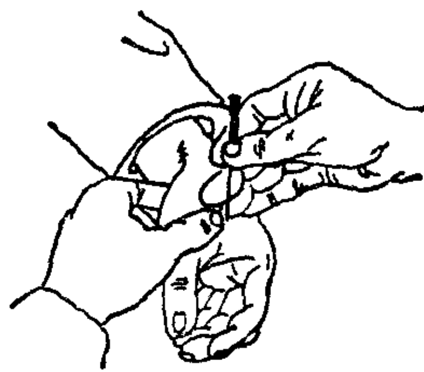


图6—5 捻转进针法

迫穴位，右手拇、食、中三指持针柄，针尖轻点指痕中，固定针身捻转进针（图6—5）。本法刺穴准确，但较疼痛。

进针后病人有酸、麻、胀、重及“触电样”感觉，极个别的有痛感，就是“得气”（针感）。

【行针】当病人有酸、麻、胀、重感觉时，就可以将针固定在一定的深度，继续使用捻转提插的手法。捻转是将针前后均匀地捻动。提插是将针上下一进一退地移动，深度约三分。每个穴位捻转或提插二、三十下，可以单独或交替进行。对某些痛症、痉挛、久病的人，还可在提插捻转后留针20～30分钟（小孩不留针）。

【出针】行针以后，就可以将针慢慢捻出。当针拔出皮肤时，要用酒精棉球在穴位上按压一下，以防出血或血肿。

2.注意事项

【针刺前的准备工作】要检查毫针有无钩刺、生锈或松动，有者不可用。要选择好体位，做到病人舒适，防止移动，便于取穴。体位有坐、卧两种，卧位多用在初次针刺和身体虚弱的病人。要消除病人的恐惧心理，针刺时不要紧张，也不要乱动。做好消毒工作，毫针、穴位及其附近的皮肤都要用75%酒精棉球消毒。手要洗干净，针刺时再用75%酒精棉球消毒一下与毫针、穴位有接触的手指。

【不适宜针刺的情况】极度虚弱、皮肤容易出血与不合作的人不针；孕妇最好不针；过饥、过饱、过劳和喝过酒的人暂时不针。针刺应避开疤痕和血管。

【晕针与折针的处理】晕针多因病人体弱、过度疲劳、饥饿、喝酒或过于紧张等引起。针后出现头晕、心慌、脸色发白、出冷汗，甚至突然晕倒。出现晕针要迅速出针，让患者平卧，头放低，轻者喝些热开水及休息片刻就可恢复。重者可针刺人中、内关穴。折针多因针的质量不好或生了锈，加上病人变动体位或肌肉猛烈收缩等原因所造成。尤其在针柄与针身相接处最易折断。此时要固定病人体位，如折针端露出可用镊子夹出或轻压周围皮肤使折端外露以助拔针。如全部折入皮肤要送医院处理。

【针刺疗程】一般是每天或隔天一次，7～10天为一疗程，每个疗程后休息3～5天再针。病情急的可以一天针1～2次。

二、常用取穴方法、常用穴位与应用

1.常用取穴方法有好几种。今介绍一种指量法，一横指为1寸，二横指为2寸（也有三横指为2寸），四横指为3寸。

2.常用穴位的取穴及主治：

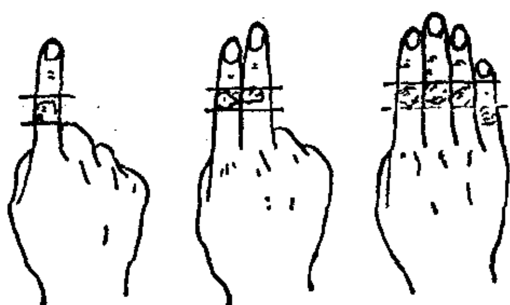


图6—6　指量法

【内关】在掌后腕横纹正中上三横指，两筋之间。直刺0.5～1寸。主治：胸痛、心绞痛、上腹痛、呕吐、呃逆等。

【支沟】在腕背正中上四横指，两骨之间。直刺0.5～1寸。主治：习惯性便秘、胸胁痛、肩臂痛等。

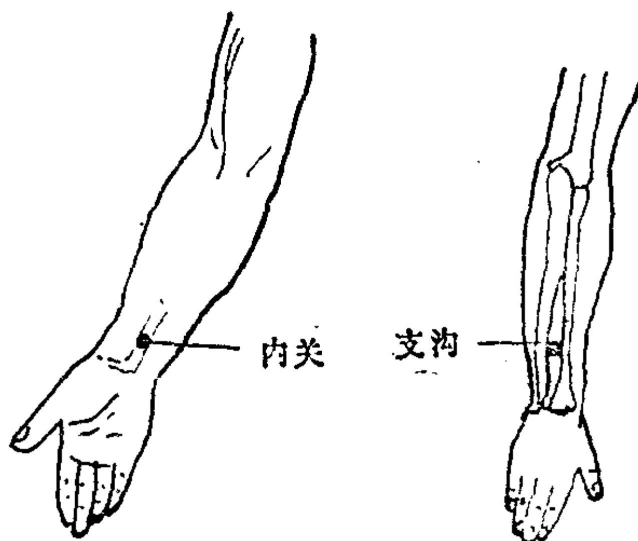


图6—7　内关　　　　图6—8　支沟

【合谷】在虎口岐骨之间。直刺0.5～1寸。主治：感冒、发热、头痛、牙痛、鼻炎、咽喉炎、扁桃体炎、鼻出血、指痉挛等。

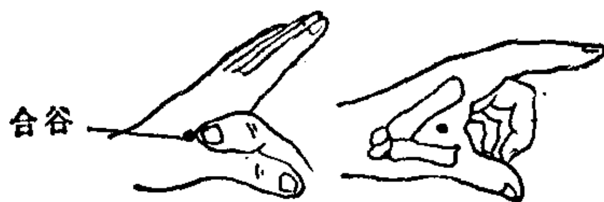


图6—9　合谷

【曲池】屈肘时，在肘横纹外端。直刺1～2寸。主治：肩臂痛、偏瘫、扁桃体炎、高血压、咽喉痛、发热等。



图6—10　曲池

【委中】俯卧时，在腘窝横纹正中央处。主治：腰背痛、腓肠肌痉挛、下肢麻痹、偏瘫、坐骨神经痛等。

【内庭】在足背第二、三趾缝中后5分处。主治：胃痛、头痛、牙痛、扁桃体炎、痢疾等。

【膝眼】屈膝时，在膝盖下二侧的凹陷中。外侧为外膝眼，内侧为内膝眼。针0.5～1寸。主治：膝关节痛、胃痛等。



图6—11 委中



图6—12 内庭

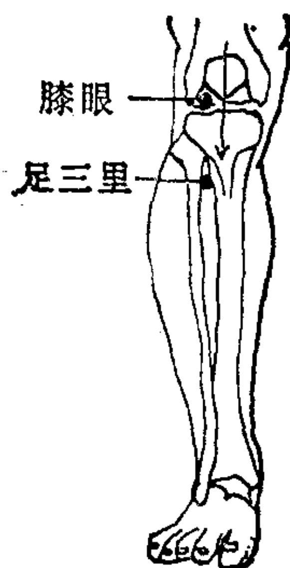


图6—13 膝眼、足三里

【足三里】在外膝眼直下四横指，骨旁。直刺1～2寸。主治：腹痛、腹泻、便秘、腹胀、呕吐、下肢痛、瘫痪、失眠、癫痫、高血压、神经衰弱、小儿消化不良等。

【三阴交】在足内踝尖直上四横指，筋骨之间。直刺1～1.5寸。主治：消化不良、失眠、遗精、遗尿、月经不调、痛经、白带过多、腹痛、腹泻等。

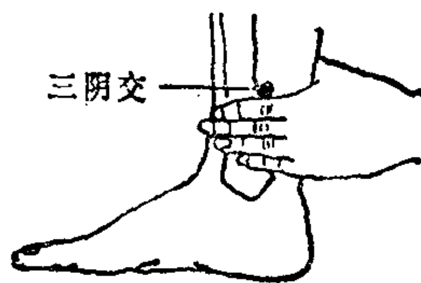


图6—14 三阴交

【悬钟】在足外踝尖直上四横指，腓骨后缘。直刺1～1.5寸。主治：落枕、颈项痛、胸胁痛、偏瘫、下肢关节痛等。

【阳陵泉】在小腿外侧，腓骨小头前下一横指。直刺0.5～1.5寸。主治：腰腿痛、偏瘫、下肢麻木、胆囊炎、胸胁痛等。

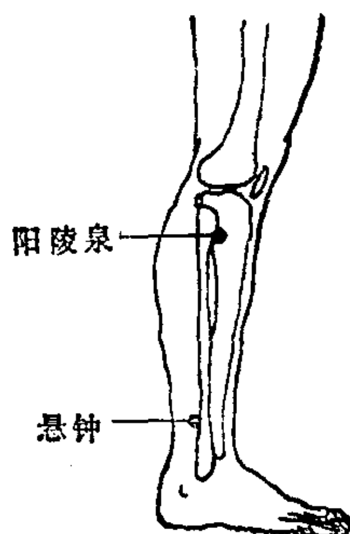


图6—15　悬钟、阳陵泉

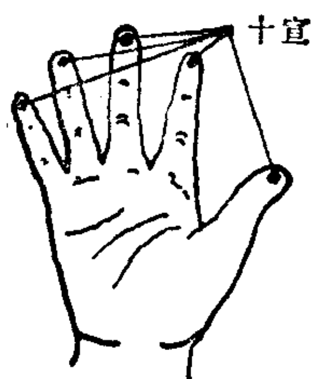


图6—16　十宣

【十宣】在两手十指尖端，距指甲约1分处。点刺出血。主治：用于急救，如高烧、昏迷、休克、中暑、癔病、癫痫发作以及肢端麻木等。

【人中】在人中沟中点稍上方处。斜刺，针尖向上，刺2～5分。主治：休克、中暑、腰痛、落枕、面部肿痛、癫痫发作等。

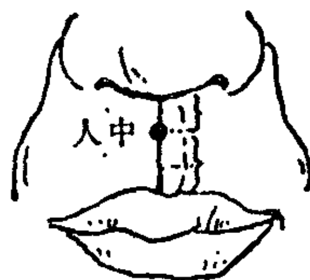


图6—17　人中

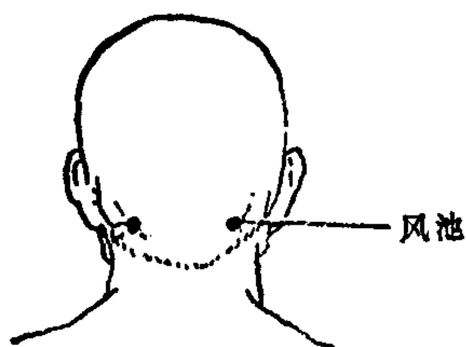


图6—18　风池

【风池】低头时，在头后大筋旁的凹陷中。斜刺，针尖向对侧眼窝方向，刺入1～1.5寸。主治：感冒、头痛、眼病，项、肩、背、腰痛，偏瘫、高血压、失眠等。

【太阳】在眉梢和外眼角之间向后一横凹陷处。直刺0.5～1寸。主治：头痛、感冒、眼病、三叉神经痛、面瘫等。

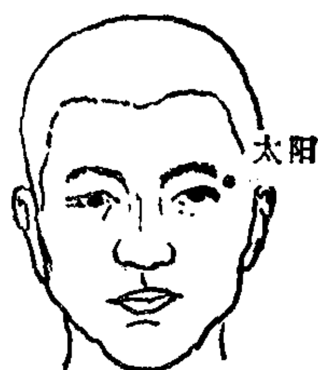


图6—19 太阳

【阿是穴】没有固定位置，随压痛点和疾患部位而定。

3.应用举例：

【止痛】头痛取合谷、风池，偏头痛加太阳。这三对穴位也可用来治疗急性结膜炎、感冒。牙痛取合谷、内庭。腹痛取足三里，也可加内关；下腹痛加三阴交；腹胀加内关、阳陵泉；腹泻加合谷；呕吐加内关、合谷。腰背、下肢痛取委中、阳陵泉、悬钟，也可加足三里、三阴交；膝关节痛加膝眼。

【止泻】取足三里、合谷，也可加三阴交，尤其适合治疗小儿消化不良引起的腹泻。

【止咳】取风池、内关。这二对穴位也可用来治疗哮喘。

【止痒】取曲池、委中，也可加合谷、阳陵泉。

【退烧】取曲池、合谷，也可加内庭。

【急救】取人中、合谷，也可加足三里。

艾 灸 法

艾灸法是以点燃的艾条或艾绒，作用在穴位或某一部位，使达到治疗疾病的目的。

一、适应症：一般适应于慢性和虚症的病症。对虚脱、腹痛、腹泻、胃病、遗尿等，也有较好效果。

二、艾条灸的方法：用点燃的艾条，在需灸的穴位和部位，距皮肤约半寸左右进行温灸，一般以有温热感为宜，如有灼痛可稍提高，如无热感时可稍放低，灸10～20分钟。适用于腹痛、腹泻、关节疼痛、扭挫伤、胎位不正等。

三、注意事项：

1.凡热性病、急性炎症部位、面部、孕妇的下腹部及腰骶部等禁灸。

2.防止烫伤皮肤。

四、常见病症的灸治举例：一般可根据针刺穴位及配方进行灸治。

1.慢性胃病：灸中脘（心口窝上边正中到肚脐正中的二分之一处）、足三里。

2.慢性腹泻：灸关元（肚脐正中直下四横指处）、天枢（肚脐正中左右外开二横指）、足三里。

3.慢性风湿痛：灸曲池、足三里、阿是穴。

4.失眠：灸足三里、三阴交。

按摩法（推拿）

一、基本手法

【按】用手按在应按的部位或穴位上，一按一松，轻重要以病人不感到痛为合适。这个方法适用在全身各个部分，有止痛作用。

【摩】在病人皮肤上来回摩擦。动作要平稳、柔和，腕关节要放松。适用在全身各个部分。常用在腹胀，助消化。

【推】用手向外、向上或向前推，使皮肤发红发热。适用在全身各个部分。

【拿】用一手或两手把病人的肌肉拿起。适用在肌肉厚的部位和四肢。

【揉】用手指或手掌揉压。适用在全身各个部分，特别对局部压痛厉害的地方使用较多。有止痛、助消化作用。

【摇】用手帮助关节活动，有增强关节活动能力的作用。

【抖】用手震荡病人肢体。适用在四肢和腹部，可以解除肌肉紧张，活动关节和消除疲劳。

【掐】用拇指指甲掐穴位，代替针刺。一般用于急救。

二、补泻手法

【补】从下向上，从远端到近端按摩。动作轻慢柔和的手法。

【泻】从上向下，从近端到远端按摩。动作快而重的手法。

应用于感冒、头痛、失眠、牙痛、胃痛、胃肠胀气、便秘、腹泻、小儿消化不良、月经不调、痛经、子宫脱垂、扭伤、腰椎间盘脱出、腰肌劳损、腰腿痛、风湿痛、高血压、瘫痪等。

禁忌症：发高热、孕妇、虚弱、各种出血、急性传染病、骨折脱臼等。

注意点：按摩前要剪短指甲，防止划伤皮肤。冬天应温暖双手，免得病人受到冷手刺激感到惊跳。手法必须从轻到重，再从重到轻，从点扩大到面。月经期不要用重手法。痛的地方，要重点按摩。

刮痧法

刮痧是流传民间的一种简易疗法，对治疗某些疾病有较好的效果。

刮痧时可刺激皮肤内的神经末梢，通过神经的传导，能增加人体的防御机能。刮痧时可能刮破一些毛细血管，使一部分血液渗到组织中去，然后再被身体吸收，也能增加人体对疾病的抵抗能力，以达到治病的目的。

如果病人只有恶心、呕吐，可只刮胳膊弯；如还有腹痛、腹泻，可连小腿弯一起刮。刮痧之前，要先将刮的部位用温水、肥皂洗干净，涂点油（菜油、花生油都可以），再用调羹蘸点油，由上向下刮，不要来回刮，直到皮肤有点状出血（紫色）时止。刮后用手蘸温盐水轻拍刮处，有时立见效果。

伤风头痛也可按摩太阳穴，揪拔印堂穴周围（两眉中间的周围）；揪拔脖子周围（拇、食指捏住皮肤，猛拔猛松，由上而下，一行一行地竖拔脖子一周）。

人工呼吸法

一旦发生了触电、溺水、中暑和窒息等事故，常常会引起呼吸和心脏跳动突然停止，危及生命。这时必须立即采取人工呼吸的措施。

人工呼吸的方法有好几种，其中以“口对口吹气法”效果最好，方法简便，介绍如下：

一、立即将病人仰卧在地面或硬板上，解开衣扣和裤带；如病人嘴里有泥土、假牙等东西，应立刻设法拿出来；注意保暖，避免受凉。

二、救护的人站在病人的左边，先用双手托住病人下巴骨，把头部尽量往后仰，使下巴、颈部前面和胸部大致成水平（见图6—20），然后，把下巴骨向前托起，使下面一排牙齿推到上面一排牙齿的前面，并用左手

托住下巴骨不使后缩；撑开嘴巴，把舌头轻轻拉出一点，以免塞住喉咙。这时，喉咙、气管就畅通了，就可立即向病人嘴里吹气。

三、吹气前，右手把病人的鼻子捏紧，不使漏气；吹气时，先深吸一口气，再用自己的嘴对准病人的嘴，用力把气吹到病人的嘴里；吹完气，立即放开捏鼻子的右手。这样反复进行吹气，每分钟做14～16次，小儿可适当增加次数。

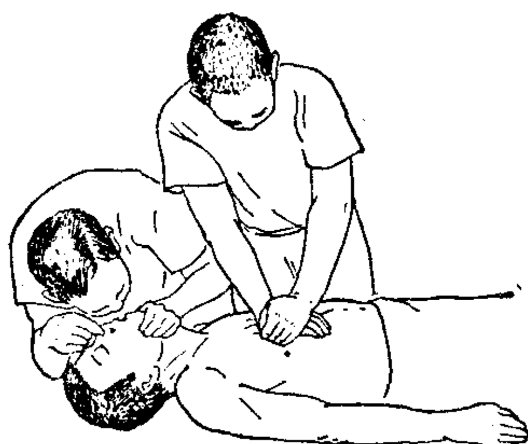


图 6 —20　口对口吹气法

四、做口对口吹气的时候，还须由另一人同时做胸外心脏挤压。方法如下：

救护者站在病人左边，右手手掌根部放在胸骨下端（胸部正中央、头颈下面到心窝部上面的那块骨头就是胸骨），左手压在右手手背上，肘关节伸直，利用自身的体重，适当用力，向下直压，使胸骨下陷 3 ～ 4 厘米（小儿用一只手的手掌根挤压，新生儿用 2 ～ 3 个手指挤压），然后两手立即放松，让胸部自行弹起。就这样反复、均匀、快速地进行挤压，成人每分钟做60～80次，小儿每分钟做100次。每口对口吹气 1 次，胸外心脏挤压 4 次。

如果现场救护者只有一人，可先做胸外心脏挤压15次，再做口对口吹气 2 ～ 3 次（不超过 5 秒钟），交替进行。

做人工呼吸，必须及时、连续、持久。例如抢救溺水的人，当溺水者一上岸，就应立即做人工呼吸，即使在送医院的路上，也绝不可停止，一直做到病人手腕、大腿窝或头颈两旁可摸到脉搏，皮肤和嘴唇的颜色也由青紫变为红润，散大了的瞳孔也缩小到正常大小为止，这时，说明病人已能自行呼吸了。

饮水消毒法

水质的好坏，直接关系到人的身体健康，因此必须做好饮水消毒工

作。

常用的消毒药物有漂白粉和漂白粉精片。漂白粉含有效氯25～35%，即每100克漂白粉中含有25～35克能杀菌的氯。漂白粉精片每片含有效氯0.2克。

具体消毒方法如下：

一、缸水消毒：每担水（100市斤）加漂白粉1克（平的一汤匙约10克，可消毒10担水），或2担水加漂白粉精片一片。将漂白粉放在碗里，先用少量水拌成糊状，再加水至满，充分拌匀后放置沉淀，取上面的澄清液倒入缸水中，搅匀后过半小时就可取用。

二、井水消毒：井里的水每深一市尺加漂白粉3克，将需加的漂白粉放在碗内拌成糊状，加水拌匀后放置沉淀，取上面的澄清液倒入井中，倒入后用吊桶上下振荡几下，半小时后就可使用。

如需持续消毒，可用竹筒、小塑料袋等做容器，容器上面或旁边钻4～6个小孔，每个小孔直径0.2～0.5厘米。根据水量、水质加入漂白粉，一般可装250～500克（半市斤到1市斤），然后扎紧袋（瓶）口，上系一块能使袋（瓶）上浮的木板或竹筒（不可太大，以免与吊桶互相撞击），木板或竹筒与容器之间的绳长约1市尺半。消毒效果可维持1～2周。但要定期检查和调换药物。

漂白粉在空气中很容易受阳光、水分、温度等影响而失去所含的有效氯，所以要装在棕色的玻璃瓶中，或用黑纸包起来，放在阴凉干燥的地方。每次用后，要把瓶盖旋紧，防止氯的散失。

医 疗 体 育

简 化 太 极 拳

太极拳，是我国所特有的、民族形式的体育运动。自古以来，我国人民群众就把它作为健身、治病的手段之一。因太极拳的锻炼方法是“以动为主，动中求静”，故它更适合于中年人、老年人或体弱的人锻炼。

太极拳有柔和、完整和连贯等特点，因此，它能疏经活络、通畅气

血、提高机体活动功能和促进新陈代谢，进而产生健身、防病治病的效果。

现将国家体育运动委员会编的“简化太极拳”介绍如下：

第一组

起势

【动作】1.身体自然直立，不可故意挺胸或收腹；两脚开立与肩同宽，两臂自然下垂，眼向前平看（图1）。

要点：头颈正直，下颏微向后收，胸肌放松，姿势力求自然，精神要集中。

2.两臂慢慢向前平举，两手高与肩平，手心向下（图2、3）。

3.上体保持正直，两腿屈膝下蹲；同时两掌轻轻下按，两肘下垂与两膝相对（图4）。

要点：两肩下沉，两肘下垂，手指自然微屈，重心落于两腿中间；屈膝松腰，臀部不可凸出；两臂下落随身体的下蹲动作协调一致。

野马分鬃

【动作】1.身体微向右转，重心移于右腿，左腿靠近右腿；同时右手收在胸前平屈，左手向右下划弧放在右手下，成抱球状；眼看右手（图5、6）。

2.上体左转，右脚微向里扣，左脚向左前迈出成左弓步；同时左右分别向左上右下分开，左手高与眼平（手心斜向上），右手放在右胯旁（手心向下），眼看左手（图7、8、9）。

3.上体后坐，重心移于右腿，左脚尖跷起微向外撇；随即左腿前弓，身体左转，重心再移于左腿；同时左手收在胸前平屈，右手向左上划弧放在左手下，两手心相对成抱球状；右脚靠拢左脚，右脚跟离地；眼看左手（图10、11、12）。

4.右腿向右前方迈出成右弓步；同时左右手分别向左下右上分开，右手高与眼平（手心斜向上），左手放在左胯旁（手心向下）；眼看右手（图13、14）。

5.同（3）解，惟左右式相反，将“左”式变为“右”式（图15、16、17）。

6.同（4）解，惟左右式相反，将“右”式变为“左”式（图18、19）。

要点：上身不可前俯后仰，胸部须要宽松舒展，两手分开保持弧形，转动时以腰为轴，弓步和分手快慢要均匀自然。

白鹤亮翅

【动作】1.上体微向左转，右手翻掌向左上划弧与左手成抱球状（图20）。

2.右脚前跟半步，上体后坐，重心移于右腿，左腿稍向前移，脚尖点地；同时两手分别右上左下分开，右手上提停于头部右侧（手心向里），左手落于左胯前（手心向下）；眼看前方（图21、22）。

要点：胸部不要前挺，两臂上下均要保持半圆形，左膝微屈。

第二组

搂膝拗步

【动作】1.右手由体前下落，由下向后上划弧（手心向上）；左手由左上向右下划弧放在胸部右侧，同时上体向右转；眼看右手（图23、24、25）。

2.上体左转，左脚向前（偏左）迈出成左弓步；右手屈回由耳侧向前推出，高与鼻尖平；左手向下由左膝前搂过落于左胯旁；眼看右手食指（图26、27）。

3.右腿徐徐弯屈，上体后坐，重心移于右腿；左脚尖跷起微向外撇，随即左腿前弓，身体左转，右腿再向左腿靠拢，右脚尖点地，同时左手向外翻掌由左后向上平举（手心向上），右手随转体落于左肩前（手心向下），眼看左手（图28、29、30）。

4.同（2）解，惟左右式相反，将左式变为右式（图31、32）。

5.同（3）解，惟左右式相反，将左式变为右式（图33、34、35）。

6.同（2）解（图36、37）。

要点：手推出后身体不可前俯后仰，松腰、松胯、推掌时须沉肩垂肘，并须与松腰弓腿上下协调一致。

手挥琵琶

【动作】右脚进到左脚跟后，左脚提出前上半步变左虚步，脚跟着

地，膝部微屈；同时左手由左下向上举，高与鼻尖齐平，臂微屈，右手收回放在左臂肘部里侧；眼看左手食指（图38、39、40）。

要点：上身平稳自然，臀部不要外凸，沉肩垂肘，胸部放松；左手上起时不要直向上挑，要微带弧形。

倒卷肱（即倒撵猴）

【动作】1.右手翻掌向上经腹前由下向后上划弧平举，左手翻掌向上；眼看左手（图41、42）。

2.右手屈回由耳侧向前推出（手心向外），左手回收经左肋外侧向后上划弧平举；同时左腿轻轻提起，向左后方退一步成右虚步；眼看右手（图43、44、45）。

3.同（2）解，惟左右式相反（图46、47、48）。

4.同（2）解（图49、50、51）。

5.同（2）解，惟左右式相反（图52、53、54）。

要点：前推的手不要伸直，后手不可直向回抽，仍走环形，避免僵硬；退步时脚尖先着地，退左脚略向左后斜，退右脚略向右后斜；虚步的前膝不要挺直，后退时须平衡稳定，眼神随体转向左右看再转看前手。左右式相同。

第三组

左揽雀尾

【动作】1.身体右转，左手由左下向右上划弧停于腰部右侧，右手平屈胸前与左手抱球状；同时右脚尖外撇，左腿收回靠拢右腿，左脚尖点地（图55、56）。

2.左脚向左迈出，右脚尖微向里扣，成左弓步；同时左臂向左绷出，平屈成弓形（高与肩平），右手向右向下落于右胯旁，手心向下；眼看左前臂（图57、58）。

要点：绷式：绷出时两臂前后均保持弧形，分手、松腰与弓腿三者必须协调一致。

3.左手前伸翻掌向下，右手翻掌向上，前伸至左腕下方，然后双手下捋，经腹前向右后划弧，直至右手掌心向上高与肩齐，左手心向里平屈胸前，同时重心移于右腿，眼看右手（图59、60）。

要点：捋式：上身不可前倾，臀部不要凸出，两臂回捋须随腰旋转仍走环形，重心在右腿。

4.右手收回，附于左手腕里侧，双手向前挤出，左手心向里，右手心向外；同时左腿变左弓步；眼看左手腕部（图61、62）。

要点：挤式：上身要正直，不可弓背；两臂前挤与松腰、弓腿要协调一致。

5.两手分开，宽与肩同，手心向下；然后上体后坐，左脚尖翘起，重心移于右腿，两手收回至两肋前，手心向前下方；眼向前平视（图63、64、65）。

6.两手向前上方按出，手腕部高与肩平；同时左腿前弓成左弓步；眼看前方（图66）。

要点：按式：两臂随腰腿劲向前按出，沉肩垂肘，腕部与肩齐平，松腰松胯。

右揽雀尾

【动作】1.上体后坐右转，重心移于右腿，右脚尖里扣；右手向右平行划弧平举于右侧，然后由右下经腹前向左上划弧停于腰部左前侧（手心向上），左手平屈胸前与右手成抱球状；同时重心再移于左腿，右腿靠拢左腿，脚尖点地（图67、68、69、70）。

2.同左揽雀尾（2）解，惟左右式相反，将左式变为右式（图71、72）。

3.同左揽雀尾（3）解，惟左右式相反,将左式变为右式(图73、74)。

4.同左揽雀尾（4）解，惟左右式相反,将左式变为右式(图75、76)。

5.同左揽雀尾（5）解，惟左右式相反，将左式变为右式（图77、78、79）。

6.同左揽雀尾（6）解，惟左右式相反，将左式变为右式（图80）。

要点：同左揽雀尾，惟左右式相反。

第四组

单鞭

【动作】1.上体后坐，重心渐移左腿，右脚尖里扣；同时上体左转，两手（左高右低）经胸前向左运转，直至左臂平举左侧，右臂平屈左肋前；

眼看左手（图81、82）。

2.体重渐渐移于右腿，左脚靠拢右脚，同时右手向右上方转动，至右侧上方时变钩手，左手向下，经腹前向右划弧停于右肩前，手心向里；眼看左手（图83、84）。

3.上体微向左后转，左脚迈出成左弓步；同时左掌翻转向前推出，手心向外，手指与眼齐平，两臂微屈；眼看左手（图85、86）。

要点：上身正直，松腰，避免前俯；左臂肘部微垂，左肘与左膝上下相对，两肩下沉；全部过渡动作要协调一致。

云手

【动作】1.重心移于右腿，身渐向右转，左脚尖里扣；左手经腹前向右上划弧至右肩前，手心斜向里；右手变掌，手心向外；眼看左手（图87、88、89）。

2.体重慢慢左移，左手由面前向左侧运转，手心向里转向左方；右手由右下经腹前向左上划弧至左肩前，手心斜向里；同右腿靠近左腿成小开立步（两脚距离约10～20厘米）；眼看右手（图90、91）。

3.右手向右侧运转，左手经腹前向右上划弧至右肩前，手心斜向里；同时右手翻转，掌心向右，左腿向左横跨一步；眼看左手（图92、93、94）。

4.同（2）解（图95、96）。

5.同（3）解（图97、98、99）。

6.同（2）解（图100、101）。

要点：身体转动以腰脊为主，避免忽高忽低；须松腰、松胯，两臂随腰运转，要自然圆活；下肢移动重心要稳定；眼随左右手转动。

单鞭

【动作】1.右手向右侧运转到右上方时变钩手；左手经腹前向右上划弧至右肩前；眼看左手（图102、103、104）。

2.上体微向左后转，左脚迈出变左弓步；同时左掌翻转向前推出，成单鞭式（图105、106）。

要点：与前单鞭式相同。

第五组

高探马

【动作】1.右脚进半步，右钩手变掌，两手心翻转向上，肘部微屈；同时身体微向右转，左脚跟提起成左虚步；眼看左手（图107）。

2.右掌经右耳旁向前推出，左手收至左腰前侧，手心向上；眼看右手（图108）。

要点：上身自然正直，不可挺胸或弓背；右手前推高与眉齐，重心在右腿。

右蹬脚

【动作】1.左手手心向上前伸至右手腕上交叉后两臂左右分开，手心斜向下；同时出左脚变左弓步（图109、110、111）。

2.两手向外再向里划弧合抱于胸前，右手向外，手心均向里；同时右脚跟步靠拢左脚；眼看两手中间（图112）。

3.两臂分开平举（手心向外），同时右脚提起慢慢蹬出；眼看右手（图113、114）。

要点：身体要稳定，不俯不仰；两手分开时腕部与肩齐平；左腿微屈，蹬脚时脚尖回勾；分手和蹬脚须协调一致，右臂和右腿上下相对。

双峰贯耳

【动作】1.右腿收回提起；左手由后向前下落，两手由左右向下划弧平落于右膝两旁，手心向上（图115、116）。

2.右脚向右前方落下变右弓步；同时两手下垂变拳分向左右，再向前划弧成钳形状，拳眼向内（两拳约距离10～20厘米）；眼看右拳(图117、118）。

要点：头颈正直，松腰，避免弓背，胸部不可紧张，两拳松握，沉肩垂肘，两臂均保持弧形。

转身左蹬脚

【动作】1.重心渐渐移于左腿，右脚尖里靠扣向左转体；同时两拳变掌，由上向左右划弧分开平举，手心向外；眼看左手（图119、120）。

2.重心再移于右腿，左脚靠近右脚；同时两手由外向里划弧合抱于胸前，左手在外，手心均向里；眼看两手中间（图121、122）。

3.两臂分开平举，手心向外；同时左腿提起慢慢蹬出；眼看左手（图

123、124）。

第六组

左下势独立

【动作】1.左腿收回平屈，右掌变钩手，左掌向右划弧，立于右肩窝前；眼看左手（图125、126）。

2.身体慢慢下蹲，左脚横向左侧伸出，形左外步式；左手向左下经左腿内侧穿出；眼看左手（图127、128）。

3.向前起身，右腿渐渐伸直，左腿前弓，左脚尖外撇，右脚尖里扣；同时左臂向前延伸（立掌）；眼看左手（图129）。

4.右腿慢慢提起平屈（成独立步）；同时右钩手变掌，由右后向前划弧屈臂立于右腿上方，肘与膝相对；手心向左，左手落于左胯旁（手心向下）；眼看右手（图130、131）。

要点：独立腿要微屈，上体要正直，力求平衡稳定。

右下势独立

【动作】1.右脚下落于左脚前，脚尖点地；然后向左转体，左脚尖为轴脚跟微向内转；同时左手向后平举变钩手，右掌向左后划弧，立于左肩窝前；眼看右手（图132、133）。

2.同左下势独立（2）解，惟左右式相反，将左式变为右式(图134、135）。

要点：与左下势同，惟左右式相反。

3.同左下势独立（3）解，惟左右式相反，将左式变为右式（图136）。

4.同左下势独立（4）解，惟左右式相反，将左式变为右式(图137、138）。

要点：与左独立式相同，惟左右式相反。

第七组

左右穿梭（即玉女穿梭）

【动作】1.身体微左转，左脚落地脚尖外撇，右脚跟离地成半坐盘式；同时两手在左胸前成抱球状；然后右脚附于左脚旁，脚尖点地；眼看左前臂（图139、140、141）。

2.右脚向右前方迈出成右弓步；同时右手由面前向上举翻掌停在右额前，手心斜向上，左手经体前向前推出，手心向前；眼看左手（图142、143、144）。

3.体重略向后移，右脚尖微向外撇，随即将体重再移于右腿，左脚跟步，虚附于右腿内侧；同时两手在胸部右前成抱球状（右上左下）；眼看右前臂（图145、146）。

4.同（2）解，惟左右式相反（图147、148、149）。

要点：身体不可前俯，手上举时防止引肩上耸，前推时随腰腿前弓，上下要协调一致（左右式要领相同）。

海底针

【动作】右腿前跟半步，左腿稍向前移，脚尖点地变左虚步；同时右手经体前抽回上提至右耳旁再斜向前下扦出，左手落于左胯旁；眼看前方（图150、151）。

要点：身体不可太俯，避免低头和臀部外凸；右手下扦时不要引肩下倾，左腿要微屈。

闪通臂

【动作】上体微右转，左腿迈出成左弓步，右手臂由体前上提平屈于头上方，手心斜向外，同时左手经胸前向前平推，手心向前；眼看左手（图152、153、154）。

要点：上体自然正直，松腰、松胯，左臂不要伸直，背肌要伸展，左手高与鼻尖平。

第八组

转身搬拦捶

【动作】1.右腿弯屈，重心移于右腿，左脚尖里扣，身体右后转，然后重心再移于左腿；同时右手随转体向右向下（变掌）经腹前停于左肋旁，掌心向下，左掌上举停于头前上方，臂成半圆，掌心斜向上；眼看前方（图155、156）。

2.向右转体，右拳经胸前向前翻转撇出，拳心向上，左手落于左胯旁，同时右脚收回再向前迈出，脚尖外撇；眼看右拳（图157、158）。

3.重心移于右腿，上左步，左手经左侧划弧向前拦出，右拳收回至腰

际，拳心向上；眼看左手（图159、160）。

4.左腿前弓变左弓步，同时右拳向前打出，左手附于右前臂里侧；眼看右拳（图161）。

要点：右拳要松握，右肩随拳略向前引伸，沉肩垂肘，右臂不可伸直。

如封似闭

【动作】1.左手由右腕下伸出，右拳变掌，两手心向上，慢慢回收；同时身体后坐，左脚尖翘起，重心移于右腿；眼看前方（图162、163、164）。

2.两手收回由胸前翻掌，要向前推出，手心向前；同时变左弓步，眼看两掌间（图165、166、167）。

要点：身体后坐时避免后仰，臀部不可凸出；两臂随身体收回时，肩肘部略向外松开，不要直着抽回。

十字手

【动作】1.重心移于右腿，左脚尖里扣，向右转体，右手随转体动作向右平摆，与左手成两臂侧平举，肘部下垂，同时右脚尖随体转微向外撇，成右弓步形式；眼看右手（图168、169）。

2.重心慢慢移于左腿，右腿左移成开立步；同时两手向下经腹前向上划弧合抱于胸前，右手在外，手心向里，成十字手形；眼看前方(图170、171、172）。

要点：身体自然正直，下颏微向内收，两臂保持半圆环抱于身前，沉肩垂肘须圆满舒实，站起后身体不可有任何局部紧张。

收势

两手翻掌，手心向下，分落于两肩外侧；眼看前方（图173、174、175）。

要点：两手左右分开下垂，全身放松；眼向前平看。

简化太极拳图（一）


1


2


3


4


5


6


7

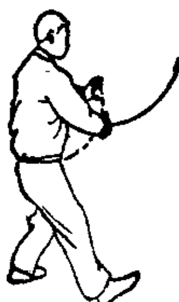

8

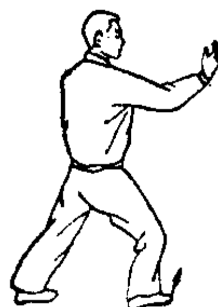

9

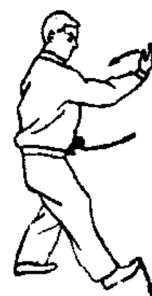

10


11


12


13


14


15

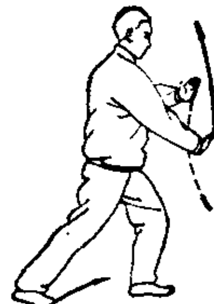

16

简化太极拳图（二）


17


18


19


20


21


22


23


24


25


26


27


28


29


30


31


32

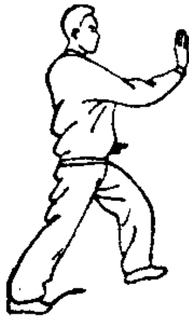
简化太极拳图（三）


33

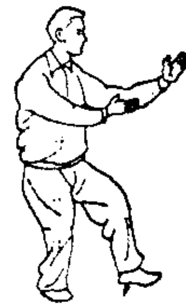

34


35


36


37


38


39

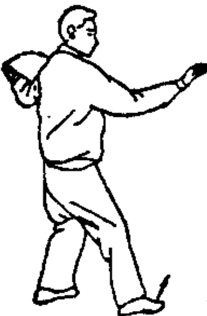

40

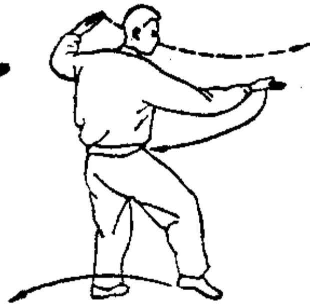

41


42

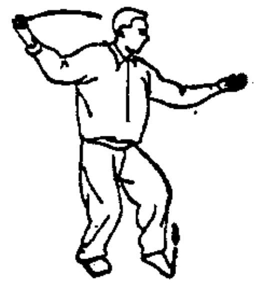

43


44


45


46


47

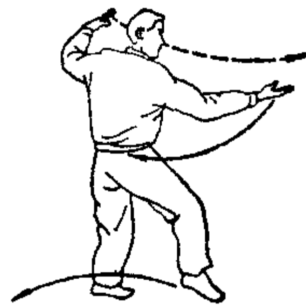

48

简化太极拳图（四）


49


50


51


52


53


54


55


56


57


58

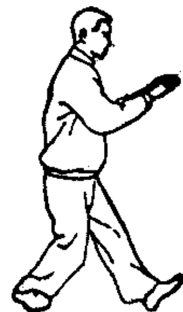

59


60


61


62


63


64

简化太极拳图（五）


65


66


67


68


69


70


71


72


73


74


75


76


77


78


79


80

简化太极拳图（六）



81



82



83



84



85



86



87



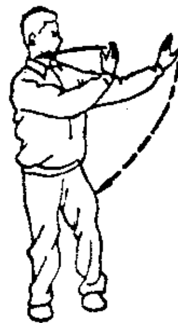
88



89



90



91



92



93



94



95



96

简化太极拳图（七）


97


98


99

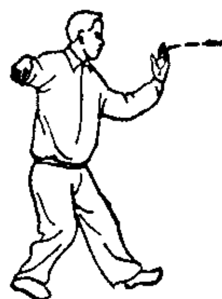

100


101

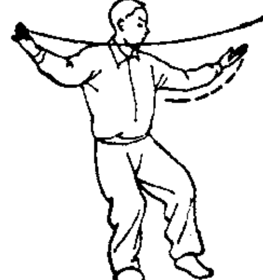

102


103


104


105


106


107


108


109


110


111


112

简化太极拳图（八）


113


114


115


116


117


118


119


120


121


122


123


124


125


126


127


128

簡化太极拳图（九）

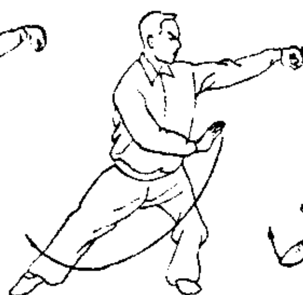

129

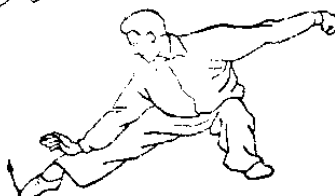

130


131


132


133


134


135


136

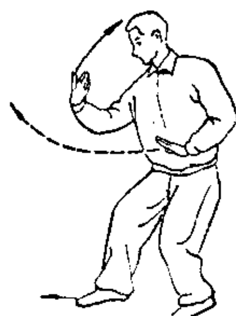

137


138


139


140


141


142


143

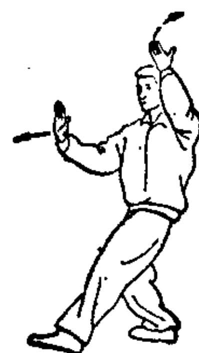

144

简化太极拳图（十）


145


146


147

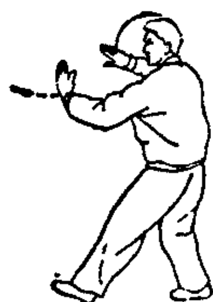

148

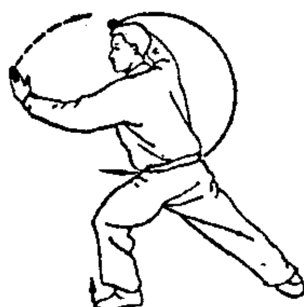

149


150


151

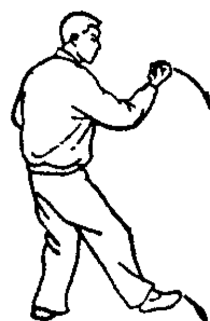

152

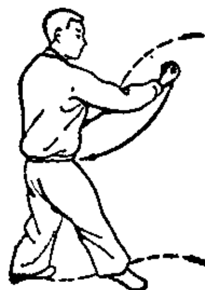

153


154


155

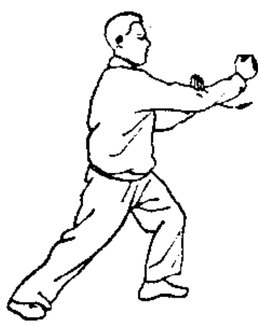

156

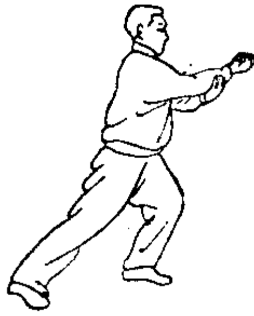

157


158

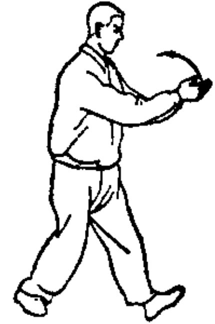

159


160

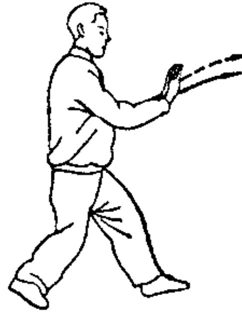

161

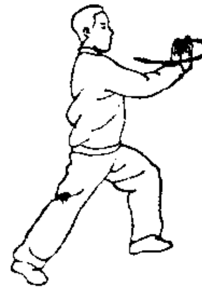

162


163


164


165


166


167


168


169


170


171


172


173


174


175



一般卫生知识

怎样保护面部皮肤

保护面部皮肤，不仅可以预防面部皮肤病的发生（如毛囊炎、痤疮等），还可以使皮肤光滑细嫩，增加外貌的美观。

保护面部皮肤最重要的是洗脸。洗脸不只是把皮肤上的灰尘、煤烟和细菌洗去，还能把皮肤的分泌物和皮屑洗去。不经常洗脸不但妨碍汗液的正常排泄和皮脂腺的分泌，还能削弱皮肤的抵抗力，容易引起皮肤病。

洗脸水对皮肤的保护有很大关系。热水能刺激皮肤使血管扩张，增加皮肤血液量，并能溶解皮脂，使皮肤清洁。但水的温度过高或使用次数过多会使血液停滞在皮下血管，减少皮脂分泌，使皮肤松弛而生皱纹，还会减弱皮肤的抵抗力。冷水的作用恰恰相反，它能使血管和神经系统兴奋，增强皮肤的抵抗力。但冷水会引起血管收缩，减少正常的皮脂腺的分泌，如经常用冷水洗脸就会使皮肤干燥、褪皮和裂开。最好用冷水和热水交叉洗脸，如晚上用热水，早晨用冷水。多脂的皮肤可多用些热水。

洗脸用的肥皂也要注意。因为肥皂有减少脂肪的作用，因此凡干燥、柔嫩的皮肤和婴儿的皮肤都不宜多用肥皂；健康的皮肤也不宜每次洗脸都用肥皂。洗脸肥皂应选用质量较好的香皂或透明皂。

皮肤干燥的人最好每天早晚用温热的油脂（植物油较好）搽脸。特别干燥时，每晚涂上一层油脂或护肤霜，次晨用温水洗去，这种皮肤不宜搽甘油，因为甘油吸收水分性强。多脂皮肤，可以多用些肥皂，用热水洗去肥皂后，再用加甘油的冷水冲洗一遍，擦干后可薄薄地搽一层粉。香粉有吸水分的作用，能吸收多脂皮肤分泌的皮脂和汗。搽粉前先要把脸洗干净，否则会妨碍皮肤腺管口正常分泌物的排泄，也遮盖了细菌的出路，容易引起发炎、化脓。

身体健康是面部皮肤美好的重要因素。神经受刺激、消化不良、贫血、内分泌的紊乱，都会影响面部皮肤。因此合理的生活制度，积极的锻炼身体，保持乐观的精神状态，都是很重要的；此外，要多吃新鲜蔬菜和

水果，不要吃烟、酒和带有刺激性的食物。

怎样保养头发

要想头发长得美好，必须保持头发的清洁。头发脏了不洗，头皮上堆积了污垢和油脂，生长头发和供给头发营养的毛囊细胞的功能就要受到破坏，使头发大批地脱落，严重的可以形成秃顶。此外，也容易生虱子或发生癣病。一般夏天可3～4天洗一次头，冬天7～8天洗一次头。洗头要选用香皂，因为粗肥皂含碱质多，容易刺激头皮，要少用。

如果头皮上分泌油脂过少，头发就会变得干燥，脆弱易断，没有光泽，而且常常头痒。电烫和用各种染料也会使头发发干。干燥的头发最好用木槿树叶或鸡蛋清洗，洗的次数不宜过多，另外还要经常搽发油。

油脂多的头发，要经常用热水和粗肥皂洗。但是用含碱多的肥皂洗头太多，会刺激头皮。最好与鸡蛋清或普通香皂交换着洗。

留有长发的妇女应当勤洗发，梳的时候要仔细，辫子不能编得太紧。烫发以一年一次为好，间隔时间太短，头发会自行分叉，干燥易断。

头皮屑很多的人，每天梳后再用篦子篦，篦后用刷子顺着头发的方向刷去皮屑。洗头的前一天搽上混合油（混合油的做法：1两半蓖麻油，2两凡士林，2～3滴煤油），洗头前再用浸了这种油的棉花塞在梳子里梳一次。

多油的头发可以在每次洗头前先在头皮上搽上苏打水（一杯开水里放2～3片苏打，用棉花蘸着搽），再用肥皂洗。

为什么要保护乳牙

人的一生共有两副牙齿。第一副是乳牙，从出生后第6～7个月开始生长，到2岁左右，基本长齐，共20个。第二副是恒牙，从6～7岁开始，乳牙逐渐脱落，到12岁左右恒牙生长基本完成，共28个。只有第三磨牙（智齿），要到20岁左右才开始长出。有些人认为乳牙反正过几年便要脱落，不需要保护。这种认识是不正确的。

乳牙有许多作用，如乳牙有病，会影响咀嚼、妨碍食物的消化和吸收，使食物中的营养料大大损失，直接影响儿童的健康。还容易引起牙髓

及牙根周发炎，影响在颌骨内尚未长出的恒牙胚，长出后也容易破坏。如乳牙患了龋齿或由于其他原因过早缺牙，或过晚脱落，都会影响长出的恒牙位置不正，有时长不出，使整个牙列错乱，排列不齐，咬嘴不正。既影响咀嚼食物，又不美观。因此，我们应当好好保护乳牙。首先要注意口腔卫生，3岁后可以开始学刷牙、漱口；还要让小儿吃一些较硬的食物，使牙齿、颌骨和参加咀嚼运动的肌肉都能积极活动，促使牙齿及周围组织的血液循环加强，从而提高预防牙病的抵抗能力。

怎样正确刷牙

刷牙是为了保护牙齿，预防牙病。所以我们要养成每天早、晚刷牙和饭后漱口的卫生习惯。

怎样正确刷牙？先要选择刷头小、孔距适当、刷毛硬度合适、不伤牙床的保健牙刷。刷牙时，要顺着牙齿排列的方向刷：刷上牙的里、外面时，将牙刷顺着牙缝从上往下刷；刷下牙的里、外面时，将牙刷由下往上刷。刷上、下牙的咬合面时，将刷毛按压在牙面上来回刷。不要横着刷，因横刷会损伤牙面和牙床。牙刷用后要洗干净，将柄向下放在牙杯里，便于晾干。

怎样预防近视眼

正常的眼睛，如果经常看书、写字离书本过近，时间长了会使眼睛疲劳，调节能力减低。在光线太强或太暗的地方看书写字，也会造成眼睛的过度疲劳，这样都会造成近视。

预防近视眼，要做到“二要”、“二不要”。“二要”：①读书、写字姿势要端正，眼睛与书本距离保持1市尺；②连续看书、写字1小时左右要休息片刻或向远处眺望一会。“二不要”：①不要在光线暗弱及直射阳光下看书写字；②不要躺在床上及走路或在动荡车厢里看书。同时要尽可能改善家庭中的采光照明条件。晚上看书、作业时也要注意灯光，灯离桌面不要过高。还要尽量不看印刷字体太小或字迹模糊的书报、讲义。对患有近视的儿童，功课不能过分紧张。此外，还应该经常作视力检查，如发现近视，应配戴合适的眼镜。如近视度数增加，要重新调换眼镜。常做

眼保健操，对预防近视眼也有一定作用。

眼保健操穴位图

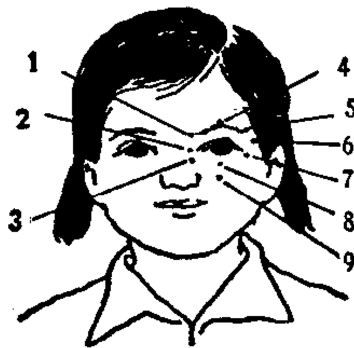


图 6—21 眼保健操穴位

1.攒竹
2.攒竹下 3 分（天应穴）
3.睛明
4.鱼腰
5.丝竹空
6.太阳
7.瞳子髎
8.承泣
9.四白

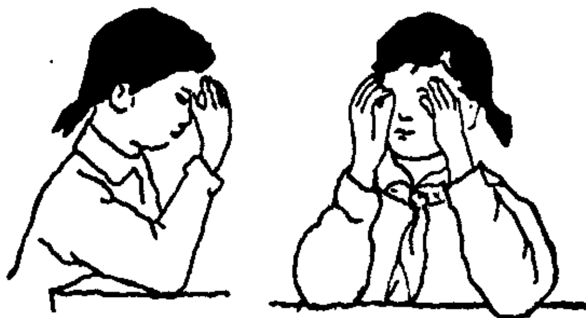


图 6—22 第一节揉天应穴



图 6—23 第二节挤按睛明穴



图 6—24 第三节揉四白穴



图 6—25 第四节按太阳穴轮刮眼眶

一、眼保健操的节拍：

眼保健操共有四节：

第一节：揉上眶角（天应穴）

闭目静坐，用左右大拇指按左右眉尖下上眶角处，其余四指散开弯曲如弓状，支持在前额上，按揉面不要大。按揉一下为一拍。节拍8×8。

第二节：挤按鼻根（睛明穴）

用左手或右手大拇指与食指挤按鼻根睛明穴，先向下按，然后向上挤，一按一挤共一拍。节拍8×8。

第三节：按揉面颊（四白穴）

先把左右食指与中指并拢，放在紧靠鼻翼的两侧，大拇指支撑在下颌骨凹陷处，然后放下中指，在面颊中央部位按揉。按揉一下为一拍。节拍8×8。

第四节：按太阳穴和轮刮眼眶（1.太阳、2.攒竹、3.鱼腰、4.丝竹空、5.承泣、6.瞳子髎等穴）

握起四指，用左右大拇指罗纹面按太阳穴，用左右食指的第二节在眼眶各穴上轮刮一圈，先上后下。轮刮上下一圈共四拍。节拍8×8。

二、眼保健操注意事项：

1.注意力要集中，两眼要闭合。

2.两手保持清洁，剪短指甲。

3.穴位要找准确，按揉手法要轻缓，以感觉酸胀为适度。不要过分用力，以免擦伤皮肤。

4.每天上、下午各操练一次。

5.脸部有疮疖，或眼睛发炎时，暂时停操。

6.保护视力，预防近视，要以贯彻“二要、二不要”，注意用眼卫生为主，眼保健操仅能起辅助作用，所以必须使两者紧密配合。

怎样才能睡得好

睡眠是人们生活中不可缺少的部分。到了睡眠的时候，绝大部分神经细胞处于抑制状态，可以帮助身体获得休整，消除疲劳。

要睡得好，首先必须养成定时就寝和起床的习惯。其次，尽可能在临睡前1小时，停止紧张的劳动，特别是脑力劳动。睡前最好能到空气新鲜的地方散步15～30分钟，这是非常有益的。

此外，夜饭不要吃得过饱和太迟，吃容易消化的食物，不吃辣椒、烟、酒、浓茶、咖啡等有刺激性的食物。睡前最好用温水洗脸、洗脚和刷牙。如有条件用温水洗浴更好。

睡的房间里，空气要新鲜。上床之前，要消除一切外界刺激，关闭电灯、收音机，并挂上窗帘。

睡眠的姿势最好是仰卧和侧卧。体弱和上了岁数的人，特别是患有心脏病和肺病的人，不宜向左侧卧和俯卧，因为心脏是偏于左侧的。

如不能马上入睡，不可着急，不要老是想如何能快些睡着，而要安静地躺着数一、二、三、四，这样，不知不觉的就会睡着了。

为什么睡觉不能蒙着头

有些人等天一冷，就把头蒙起来睡觉，这是一种很不好的习惯。因为头蒙在被窝里，人的呼吸与空气的转换，就局限在一个很小的空间，身体里的废气二氧化碳不能顺利地呼出去，人体需要的氧气不能大量地吸进来，使呼吸受到妨碍，人体会出现缺氧现象，起床后就感到精神不振，头晕无力，不能恢复疲劳。如果大人与小孩同睡一起蒙头呼吸，还容易把呼吸道的疾病相互传染。另外，蒙头睡觉还容易做恶梦。所以不要蒙头睡觉。

为什么有些小孩夜晚要哭闹

小孩子夜晚哭，一般有这样几方面原因：①孩子有病；②有些小孩的神经不很健康，稍受刺激，就容易啼哭；③大人照顾不好，如尿布湿了没有换；孩子的睡衣太小，包得太紧；空气不好，太闷；晚饭吃得太少或过多；蚊虫咬；④白天睡得太多，或有抱的习惯。

要使小孩不哭，前两点应请医生帮助解决，后两点就应该由做父母的自己解决了。如注意孩子的卫生，经常换洗孩子的衣被；睡前给孩子洗脚洗屁股；睡觉穿的衣服要宽大柔软，床铺要干净，不让臭虫、跳蚤、虱、

蚊虫咬孩子；房内空气要流通。此外，饮食也要注意调匀，不可吃得太饱或太少；要定时睡觉。孩子感觉舒服了，晚上自然就不哭了。

孩子为什么会流口水

唾液（口水）是帮助消化的，没有唾液，就会消化不良。婴儿到3～4个月时，唾液分泌逐渐加多，但孩子这时还没有吞咽唾液的习惯，所以正常的孩子在这个时候可能有流涎的情况，不过时间不会太长，只要学会了吞咽唾液，就不会再流涎了。此外，婴儿到6～7个月的时候，正在长第一个牙齿，出牙时，唾液也会增多。以上是正常的生理现象，用不着治疗就会好的。

也有些孩子流涎是不正常的，比如患了口腔炎、舌炎或牙龈炎等等，唾液的味道很臭。这时孩子还可能有发烧、不肯吃东西、烦躁不安等情况。如有上述情况，应该赶快请医生治疗。

此外，孩子吮手指，或者经常吸吮空橡皮奶头，也会增多唾液。

有极少部分流涎的原因，是孩子有神经、精神或内分泌方面的毛病，如白痴（智力发育不全）或者克汀症（先天性甲状腺分泌不足），这种孩子除了流涎之外，还有其他智力发育不佳或内分泌发育不足的病态。

所以孩子流涎，应该仔细寻找原因，对症治疗。此外，还要注意不让孩子养成吮指头和吸橡皮奶头的不良习惯。

孩子发热怎么办

孩子有一点小毛病很容易发热，没有经验的母亲，一碰到这种情况，就着急了。

孩子发热的原因很多，应当及早请医生检查，对症治疗。但是有时候即使找到原因，热度也不会立即退下来。遇到这种情况，应该注意以下几个问题：

一、饮食：孩子发热时，常常唇干舌燥，小便少而颜色黄，这说明孩子体内缺乏水分，应该多给孩子喝开水。

发高烧时，新陈代谢增强，身体中营养物质的消耗也随之增加，应该多给孩子们补充各种维生素。如牛奶、豆浆、米汤、藕粉、蛋花汤、果

汁、麦乳精等流质饮食，以及蒸蛋、挂面、稀饭、麦片等半流质饮食，都是富有营养和容易消化的食物，应该多吃。

二、衣着和环境：孩子发高热时，如果衣服穿得过多，环境不卫生，空气污浊，会促使孩子头昏，甚至引起抽筋。所以在发热时不要给孩子穿盖得太多，房间里的空气要流通。

三、帮助退热：热度较高时，除遵照医生嘱咐服退热药以外，还可用冷湿毛巾放在孩子头上，随时给他换一换，这对退热是有帮助的。其他如用温水擦身，可以清洁皮肤，也可帮助退热。

四、防止感染：发热时应注意孩子的口腔、皮肤有没有感染炎症，如有这种现象，应及时给以治疗。此外，发热时因为食欲不佳，进食较少，而且躺在床上不动，容易引起便秘，如果2～3天大便不通，就应该给孩子通大便。通大便最方便的办法是切一小块普通的洗衣肥皂，削成为孩子小指大小的细长条，外面抹上些水，使它滑润，然后塞在孩子的肛门里，一会儿就可排便。

如能很好的掌握上面几点，再遵照医生的嘱咐及时服药，高热可以很快退去，孩子的病也能迅速好起来。

为什么出汗多了要喝些盐水

人体是靠多种物质维持正常生理活动的，盐也是其中的一种。在人体里，占体重四分之三以上的水分都存在于细胞内、组织间和血液中。这些液体，按照渗透压低的液体流向渗透压高的液体的规律，而盐能够维持渗透压，保持渗透压的平衡，阻止液体在人体内乱跑。由于大量出汗，身体中的盐分随着汗排出体外，贮存量也相对地减少了。如果只喝水，不吃盐，体内盐分得不到补充，血液和组织间的液体因为缺少盐分，渗透压就减低了，对喝进去的水，就拉它不住。这些水，一部分通过汗和小便仍旧排出体外（同时还带走盐分），一部分往渗透压较高的细胞内跑进去，这样，就造成了组织间的失水及细胞内的水中毒。结果，发生了晕倒或抽筋等症状。因此，出汗多了，光喝水是不解决问题的，而且大量水进入人体后，会更冲淡血液和组织液里的含盐浓度，缺盐症状会更加明显、严重，所以应该在开水中加些盐。淡盐水可以起到止渴补水和补盐的作用，并能

防止因缺盐引起的疾病。

为什么不能喝“千滚水”

俗话说“千滚水”不能喝，这是有一定科学道理的。

“千滚水”是指烧过又烧的开水。有人习惯把热水瓶里喝剩的开水重新回锅，烧开再喝，今天喝不完明天重新烧一次，明天喝不完后天又再烧一次。还以为这样做是讲究卫生。其实把水烧了又烧，使水分逐渐蒸发，沉淀下来的亚硝酸盐的比例就会增大。亚硝酸盐是一种对人体有害的东西，多喝或长期喝含亚硝酸盐多的水，会引起中毒。同样道理，蒸馒头或其他食品时锅里的水，经过长时间的加热，亚硝酸盐也会增多，因此蒸锅水也不能当开水喝。

怎样防止晕船晕车

在轮船、汽车强烈颠簸的情况下，容易发生头昏、恶心、呕吐或头痛等症状。当汽车急转弯的时候，也容易晕车。

乘车、船时双眼看远处物体，不看近处迅速掠过的东西，或闭目静坐，作深吸气和屏气动作，以减少内脏的振荡，都可减轻症状。在乘车、船前半小时服茶苯海明（晕车宁）1片（50毫克）有预防作用。

水与健康

水是人们生活中不可缺少的东西。成人体内水分约占体重的65%，儿童体内的水分更多，约占体重的80%。这些水分布在人体的各个部分，起着调节体温、运送营养、排泄废物等作用。一般人体一昼夜需水4～6市斤。

如果人体内的水量少了，会感到口干；含水总量失去10～20%，生命就有危险。霍乱、小儿急性腹泻等的致死原因，主要是由于大量吐泻，失水过多所引起。因此，吐泻和发烧的病人，特别要补充水分。

水和健康关系既然这样密切，便需要讲究饮水卫生。

未经消毒的河水，里面含有成千上万的细菌，还有些寄生虫卵。伤寒、痢疾菌能在水中生活一个月以上。所以喝生水容易发生伤寒、痢疾、

肝炎、肠炎等疾病。

平常要喝开水。漱口、洗菜用水，也要用干净水。

空气与健康

空气是维持生命不可缺少的东西，人每时每刻都要吸进新鲜空气，呼出二氧化碳。正常人每分钟呼吸16～18次，每次呼出或吸进的空气，成人约500毫升，一小时就要呼吸500升空气。在呼出的空气中，二氧化碳占4％，成人一小时呼出二氧化碳在20升左右。空气中本来就有万分之四的二氧化碳，对人没有害处；如果含量达到8％以上时，就会使人窒息，危害生命。如果两个人在一间6立方米的小房间里轻微劳动，将门窗紧闭，8小时后，室内二氧化碳的浓度将会达到5％以上，就能影响人体的生理功能，甚至有死亡的危险。

经常开窗换气，可以使室内外空气流通，减少和排除空气中的病菌和病毒；同时，开门开窗可以增加日光照射，起到抑菌和杀菌作用。从门窗射进的日光中有紫外线，日光照射是自然消毒的好方法，这对预防流感、流脑、麻疹等呼吸道传染病有很大好处。

经常开窗开门，空气流通，可以使污浊的空气排出去，保持室内空气新鲜，减少疾病，保障健康。

体育与健康

体育活动和锻炼能促进发育、增进健康，能治疗和预防某些疾病，好处很多。

经常进行体育活动，能增强心脏肌肉的发育，使心肌变厚，收缩力量加大，使心脏功能大大提高。一般人，脉搏每分钟72次，而经常运动的人，安静时心率减慢（50～60次），但血液的供应却是十分充足，这就延长了心脏的休息时间，心脏工作就更加省力。运动有助于减少某些心脏病（如冠心病）的发生机会，而且使发病年龄推迟。这是因为经常的肌肉活动，能使心脏本身的血管发展得更为完善，心肌的血液供应有较好的保证。运动还可使血中胆固醇下降，说明运动可以改善脂质的代谢，防止它们在血管壁上沉积，造成血管硬化。经常运动，特别是打太极拳，是防治

高血压的有效方法。有人检查80余名长期打太极拳的老人，发现他们高血压患病率不到同年龄老人的一半。很多高血压病人在打太极拳过程中，血压恢复到了正常水平。

脊椎肥大引起腰背疼痛僵硬，是中老年中常见病之一，但在长期打太极拳的老人中十分少见。因为打太极拳或作其他活动的人，脊柱常作较大幅度的运动，能使脊柱周围韧带组织保持较旺盛的血液循环和新陈代谢，不致发生韧带变性硬化和钙化。

适当的运动是一种积极的休息，可以调节神经活动，防止神经衰弱，提高工作效率。运动还可以增强肠的蠕动，促进消化液分泌，增进食欲，提高消化机能。但饭后不要作剧烈的运动，因为饭后运动，大量血液流往肌肉，内脏血液的供应减少，会影响食物的消化和吸收。

体育活动对许多慢性病有预防和一定的治疗作用。不过在锻炼前最好征求一下医生的意见，尽可能取得医生的指导，注意量力而行，循序渐进，防止活动量过大。

吃水果应注意哪些问题

水果营养丰富，美味可口，能生津解渴，帮助消化。但是，怎样才能吃得好、吃得卫生呢？

一、要清洗消毒：吃水果之前，要用清水洗干净，最好能在1:1,000的高锰酸钾溶液中浸泡一下，或者用冷开水冲洗一下再削皮，这样就能将附着在水果皮上的细菌除掉，以防“病从口入”。

二、要“四不吃”：一不吃不成熟的水果，因这样的水果味涩难吃，含鞣酸较多；二不吃腐烂的水果，因水果营养丰富，容易繁殖细菌，吃了腐烂的水果，会使人得病中毒；三不吃受污染的水果，在生产、运输、保管过程中受农药或其他有害物质污染的水果，未经无害化处理，不能吃；四不吃果仁，因有些果仁（如杏仁等）有毒，吃了会发生中毒。

三、要吃得适时和注意禁忌：饭后吃些水果，能帮助消化。带酸味的水果能中和碱性药物，故酸味水果不能和碱性药物同时吃，以免影响治疗效果。还有些中药忌生瓜果，也应注意。

喝茶有什么好处

茶叶中含有多种成分，喝茶可以预防和治疗某些疾病，对健康有不少好处。

茶叶里含有茶素和咖啡碱，有兴奋、强心、利尿和刺激胃酸分泌、帮助消化、促进食欲和减轻疲劳的作用。茶叶里含的儿茶酸，有增强血管柔韧性、弹性和渗透能力的作用，所以也能预防血管硬化。茶叶里含的单宁酸有收敛、止血、调和碱性药物中毒的作用，故可用来治疗吐血、咯血、腹泻和吗啡中毒等。喝醉酒的人，喝些浓茶有醒酒的作用。喝茶还可以降低血液中的胆固醇。绿茶的效果比红茶好。

喝茶有好处，但也不宜喝得太浓或太多，特别是患有严重的胃病和心脏病的人，更要注意。

大蒜能治哪些病

大蒜中含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素丙、无机盐等。生吃香而辛辣，开胃提神。大蒜中还含有大蒜素，有较好的杀菌力，在防病治病上有一定的作用。

一、治痢疾、肠炎：

1.百分之五的大蒜水溶液灌肠，同时口服大蒜。

2.取大蒜 4 ～ 5 瓣，剥皮、捣碎或切碎，用红糖一次冲服，每 2 小时 1 次，服后多喝开水。

二、治龋齿牙痛：把大蒜捣成糊状，塞在牙洞中，有止痛作用。

三、妇女阴痒：取大蒜捣成汁作熏剂，治疗妇女阴部瘙痒有较好效果。

四、痈、疮肿痛和头癣：把捣烂的大蒜外敷患处，能够杀菌消炎。

据记载，以紫皮大蒜效果较好。大蒜能治病，但不能多吃，多吃了会使胃液分泌过多，血压上升，特别是患了胃或十二指肠溃疡的人不宜多吃大蒜。

生姜能治哪些病

姜是日常的调味品，从古以来，在医疗上也是常用的。

姜，辛辣健胃。内含挥发油、姜辣素和多种氨基酸，能促进胃液分泌，增强胃肠蠕动，增加食欲，起到开胃健脾，调和气血的作用。

一、感冒：生姜5片，加适量白萝卜片、红糖煎水，服后发汗。最好睡前服。

二、月经痛：生姜片、红糖适量，煎水，热服。用于因受寒冷而得者有效。

三、胃寒疼痛：生姜末少许，加水煮沸片刻，放醋适量，趁热服。胃口不好、消化不良的，也有效。

外用：

一、小儿消化不良：生姜一块（如枣大），艾条一支。生姜切碎，放在肚脐上，然后用艾条灸，每次10～15分钟，每天2次。

二、风湿性关节炎：生姜50克，苏叶、艾叶各100克，煎水熏洗患处，每天1次，可消肿止痛。

三、冻疮(未破)：生姜数片，放在适量白酒内煮沸，去渣，取汁洗患处。

四、癣（初起）：每天用煨熟老姜片擦患处2～3次。

随地吐痰有什么害处

痰是人体呼吸道的分泌物。人的呼吸道包括鼻、咽喉、气管、支气管和肺。在平时，分泌少量的粘液，用来湿润呼吸道，附着空气中的灰尘、细菌，这种粘液咳出来就是痰。

患有肺结核、白喉、猩红热、百日咳、流感和流脑病人的痰里，都含有大量的病菌、病毒。痰干燥后，随风飞扬，传播疾病。有人作过试验，在开放性肺结核病人的痰里，每毫升中有10万个结核菌。有些人错误地认为一口痰没有什么关系，何必小题大作？事实上吐在地上的痰干燥后，不但病菌、病毒可随尘埃在空气中飞扬，被健康人吸入体内；还会使小孩在地上玩时被结核菌等污染手指再传到嘴里，从而感染疾病。

生了肺结核病的人外出时，可把痰吐在手帕里，回家后将手帕洗干净再煮沸15～20分钟；或者带些废纸，把痰吐在废纸中，用火烧掉。

吸烟有哪些害处

有人认为吸烟可以兴奋神经，帮助思考问题，提高工作效率；还有的

人说："饭后一支烟，赛过活神仙。"真是这样吗？科学实验得出的答案恰恰与此相反。吸烟危害人的健康。吸烟越多，对健康的危害也越严重。

吸烟能使人的体质下降，缩短寿命。据日本的统计说明：吸烟的死亡率比不吸烟的高22％。美国调查了100万人，发现每天吸烟不超过9支的人，寿命比同年龄不吸烟的减少4.6岁；每天吸10～19支烟的，减寿5.5岁；每天吸20支烟以上的，减寿6.2岁以上。

吸烟的危害首先在于烟焦油中含有多种致癌物质。吸烟引起的恶性肿瘤有很多种，主要是呼吸道和消化道的恶性肿瘤，最常见的是肺癌。吸烟的肺癌死亡率比不吸烟的大10～20倍。除肺癌外，吸烟与口腔疾病和癌变、喉癌、食道癌、胃癌、膀胱癌等也有一定关系。

其次，吸烟危害健康是由于含有大量烟碱(尼古丁)，它的毒性很强。据实验证明：一支烟中含有的烟碱，可以杀死一只小白鼠。40支烟中含有的烟碱就可以成为一个中等体重的成年人的致死量。烟碱对心脏病、高血压、动脉硬化、心肌梗塞的人更为有害。

吸烟还能引起咳嗽、多痰、慢性支气管炎，时间长了容易发生肺气肿，最后发生肺心病，严重损害健康，增加痛苦，影响劳动能力。

由此看来，吸烟对人体健康有百害而无一利。所以要提倡不吸烟，已经吸烟的要戒烟。尤其青少年，更不能吸烟。

饮酒对身体有没有害处

饮少量酒有时可以治疗某种疾病，但过量或长期饮酒，对身体也有许多害处。喝醉酒，会使大脑过度兴奋或麻醉，表现为昏昏沉沉，或胡言乱语，大哭大叫，不省人事。天天喝酒，容易形成慢性中毒，身体各器官都会受到损坏，能引起神经衰弱和智力减退。酒精不断地刺激胃肠，容易得胃溃疡和便秘等疾病。过度饮酒，能促使血管硬化，容易引起心脏病和脑溢血。饮酒对生殖器官也有损害，孕妇喝酒能影响胎儿的生长发育，甚至造成流产。肝脏也会因长期喝酒而发展成为肝硬化。某些癌症在长期饮酒的人中的发病率也比较高。

总之，不要多饮酒，更不要染上酒瘾，以免影响健康。酒精对年轻人的害处更大，所以年轻人以不饮酒为宜。

为什么每年要打预防针？有的要一年打几次

预防针有许多种，注射后人体产生免疫力的持续时间也不相同。例如注射伤寒、副伤寒甲乙三联菌苗后的免疫力只能维持1～2年，为了使免疫效果能持续下去，并使免疫能力得到加强，通常要再接种。再接种一般在数月或一年以后进行。因此，有的预防针要年年打。有的预防针注射一次后产生的免疫力不够高，必须增加接种次数，才能提高免疫力。如精制白喉类毒素需要注射2次；百日咳菌苗、白喉类毒素、破伤风类毒素混合制剂就需要注射3次。这样，有的预防针就要一年打几次。

幼儿应进行哪些预防接种

幼儿在什么时候可以接种何种疫苗，请参看下表：

幼儿预防接种时间表

年龄	预防接种种类	说明
初生儿脐带脱落时	接种牛痘	可防天花。如种后不发，隔7～10天再种，直到发了为止。以后每3年补种1次，如有天花流行，应该再种，但当孩子发热、皮肤有湿疹或有化脓性疾病或生其他疾病时，可暂勿种
3个月以内	接种卡介苗	可防肺结核。有口服和皮内注射两种。口服卡介苗一般只限于婴儿出生后7～10天内，如果新生儿体重不到2公斤或口腔粘膜有破裂或有腹泻、发热等情况都不能口服。口服14星期后，如结核试验阴性，可再作皮内注射。3个月内未经口服，可作皮内注射；5个月以上，试验阴性，可接种，阳性则不能接种。皮内接种8星期后，须复验是否已有免疫力。接种卡介苗1～2个月内最好不再进行其他接种
6～8个月	白喉预防注射	每月1针，连打2针；以后在4岁时补打1次
	百日咳预防注射	每月1针，连打3针；以后在4岁时补打1次
断奶以后	伤寒预防注射	每星期1针，连打3针；以后每年打1次（时间应在初夏）
	霍乱预防注射	

接种卡介苗后常有哪些反应

接种卡介苗以后，虽也会发生一些轻微的反应，但是对身体来说，决不会产生有害的影响。

通常皮内注射卡介苗三个星期以后，在接种的地方有一颗黄豆般大的硬块，微带红肿，有时变成小的脓泡，有点脓液渗出，不久就能自己结疤。这是正常的反应，与种牛痘结疤是一样的道理。只要用消毒纱布盖起来，不让污染就可以了。有极少数儿童，接种处发生的脓泡较大，甚至破溃了，这也不要紧，即使不处理，也能够自己结疤好起来。为了不让其他的化脓菌侵入，可用紫药水涂抹，再用消毒纱布包扎起来。

除了上面所说的局部反应之外，有时还可能发生附近淋巴结的反应。左臂皮内注射卡介苗，通常在1～2个月内在左腋下发生淋巴结反应；口服卡介苗，通常在口服后2～3个月内在颈部发生淋巴结反应。淋巴结反应并不多见，一般发生后全都能够自己慢慢地好起来，因为这不是一般所说的淋巴结核（俗称瘰疬），而是由于无害的卡介苗所引起的反应。反应轻微的，仅发生淋巴结肿大，以后不会继续发展，就此慢慢缩小以至消失；较重的，逐渐肿大发红发软，以后穿破流脓，经过一个时期也能自己收口结疤。不过，当发现淋巴结肿大时，也不能置之不理，应随时观察，还应用热毛巾做热敷。如果不再继续肿大，那就没事了；如果继续肿大而且发红发软，应该不等穿破就找医生用注射器将脓抽出。万一破了，可用20%对氨柳酸软膏或10%磺胺软膏涂抹，使其早日收口结疤。总之，接种卡介苗是安全可靠的，所发生的反应是轻微的，对于儿童的健康不会发生什么影响。

为什么有的人打预防针会发热

预防针多为疫苗、菌苗、类毒素等生物制品，都属异性蛋白。有些活菌苗、活疫苗接种后，实际上是一次轻度感染，所以有的人打了预防针可以引起发热。但热度一般在38°C左右；如果发生高热，可能与以下原因有关：

一、生物制品本身的问题：如某些活菌苗、活疫苗的菌种灭毒不够

好；某种生物制品纯度较差等。

二、某些人健康状况较差：如身体虚弱、有慢性病等。

三、打预防针工作中的问题：如伤寒、副伤寒甲乙三联菌苗规定皮下注射，如果注射到肌肉或微血管内，由于吸收过快，可引起发热等反应。此外，接种剂量过大，如把成人量用于小孩，或注射器、针头消毒不严，都可引起发热反应。

怎样合理使用抗菌素

抗菌素能够治疗许多感染性疾病。有些人把它当作"万能退热药"使用，只要一发烧，就用一种或多种抗菌素治疗，这样往往造成了滥用抗菌素的现象，带来了许多不良后果和浪费。

抗菌素能治疗疾病，同时也会产生副作用。例如，链霉素可以损害第8对颅神经而引起耳聋；氯霉素、合霉素会引起再生障碍性贫血；青霉素会引起皮疹和药物热，严重的可以发生过敏性休克；四环素、氯霉素、庆大霉素等广谱抗菌素会使体内耐药细菌大量生长繁殖，而引起新的或更严重的感染。长期大量使用抗菌素，会使细菌产生耐药性。

合理使用抗菌素应当注意下面几点：

一、咽峡炎、咽痛和上呼吸道感染，大部分为病毒所引起，因此这些疾病可用中草药治疗，用抗菌素常无效。

二、发热原因不明时不要用抗菌素（除病情十分严重的外），因用抗菌素后会使临床表现不典型，而延误诊断和治疗。

三、除主要供局部使用的抗菌素如新霉素、杆菌肽等外，不要将青霉素、链霉素、卡那霉素等全身使用的抗菌素作为局部使用，以免发生过敏反应和耐药性。

四、预防性应用抗菌素要严加控制，仅用于少数情况，如风湿病病人用青霉素消灭咽部的溶血性链球菌；风湿性或先天性心脏病病人进行手术前后，采用适当的抗菌素以防止亚急性细菌性心内膜炎的发生等等。

此外，生产抗菌素需要消耗大量粮食，如生产一吨四环素要耗粮20余吨，一吨青霉素要耗粮44～140吨。因此，合理使用抗菌素对合理治疗疾病和节约粮食都是十分重要的。

常用抗菌药物的用法和用途

名称	规格	用法	用途	注意点
青霉素	20万单位 40万单位 100万单位	肌肉注射，成人每次20～40万单位，一日4次	中耳炎、肺炎、脓胸、胸膜炎、脓肿、蜂窝组织炎、败血症、心内膜炎、结膜炎、急性肾盂肾炎	须在医生指导下，用前做过敏试验，过敏者不可用
链霉素	1克 2克	肌肉注射，成人每次0.5克，一日2次	结核病、百日咳、腹膜炎、泌尿道感染、肠道感染、杆菌性脑膜炎等	可以引起口唇周围麻木、头晕、头痛、耳鸣、耳聋、眩晕等，有这些反应时应停用
氯霉素	片剂0.25克	成人每次服2片，一日4次	伤寒、副伤寒、细菌性痢疾、泌尿道感染、百日咳、腹膜炎、结膜炎及其他细菌性感染	不可与苏打片等碱性药物同服。可以引起恶心、呕吐、再生障碍性贫血等
合霉素	同上	同上	同上	同上
四环素	同上	同上	肺炎、支气管炎、败血症、阿米巴痢疾、扁桃体炎及其他细菌性感染	可引起恶心、呕吐、胃不适等，宜在饭后服，不可与苏打片等碱性药同用
土（地）霉素	同上	同上	同上	同上
长效土霉素	散剂每包1.8克	成人每次1包，一日1次	同上	服时不可咬碎，其他同四环素

应用磺胺药要注意些什么

一、要掌握好适应症：磺胺药用于预防的主要适应症为流脑和风湿热。用于治疗的主要适应症为流脑、菌痢、肠炎和敏感细菌（如溶血性链球菌、肺炎球菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、流感杆菌等）所引起的各种感染。但对病毒不起作用。对病毒引起的感染可采用中草药治疗，如用板蓝根、大青叶等。对发热原因不明的也不要用磺胺药，以免延误诊断及治疗。

二、用量要适当，疗程要足够。通常是首剂（第一次量）加倍，使血中浓度迅速达到有效水平。急性感染在症状完全消失后2～4天可考虑停药。

三、病人对某一磺胺药有过敏史者，不宜再用其他磺胺药。局部应用磺胺药容易引起过敏反应，而且还会使细菌产生耐药性，应尽量少用。

四、口服某些磺胺药如磺胺噻唑、磺胺嘧啶、磺胺甲基异恶唑时应同时服等量小苏打，并多喝水。服小苏打可使小便碱化，增加磺胺药的溶解度；多喝水可以增加小便量，使降低小便中药物的浓度，以避免析出结晶损害肾脏。

五、用药时间较长的要定期验血和小便。

六、肝肾功能不好、脱水、少尿、休克的病人应慎用磺胺药，以免发生蓄积中毒。某些人服磺胺药后，发生恶心、呕吐、胃口不好等，可饭后用米汤吞服，以减轻刺激症状。

为什么不能随便服用解热镇痛药

发热和疼痛的原因是十分复杂的，如果疾病的原因没有弄清楚，随便服解热镇痛药，不但不能消除病因，而且还可能破坏机体本身的抗病能力，掩盖了疾病的主要症状，给诊断带来困难，甚至延误病情，产生不良后果。所以对发热疼痛的诊断未弄清楚之前，不要随便服解热镇痛药。

为什么服阿司匹林要多喝开水

阿司匹林的退热作用是通过扩张血管和排汗增多实现的，因此在服药时要多喝开水，以利排汗和降温；否则出汗过多会造成水与电解质平衡失调或虚脱。年老、体弱或幼儿用药时，要特别注意。但如用阿司匹林止痛，就不一定要多喝开水。

怎样煎中药

煎中药的方法很要紧。如果方法不对头，就会影响中药的治病作用。

煎中药最好用沙锅，因为沙锅受热均匀，而且不会使中药的有效成分起化学变化。如果没有沙锅，用铝锅（钢精锅）或大搪瓷茶缸也可以。不

能用铁锅或其他金属锅。因为许多中药里都含有鞣酸（有止血、止泻等作用），遇上铁或其他重金属时，立刻发生化学变化，使中药里的鞣酸受到很大破坏。中药里的另一种有效成分叫生物碱，它必须和鞣酸等结合成盐，才能溶于水。如果鞣酸破坏很多，就会影响生物碱被利用的量，因此降低中药的治病作用；有时还可能生成有毒的物质，危害人体。

把药放在沙锅里，加清洁冷水，加到比药高约1寸（有些药随水浮起，可以搅拌后再量水位）就够了，然后用文火（微火）煎，不要用武火（大火）。

一剂中药煎的时间多久，要根据药性而定。发汗药剂约10～20分钟；一般药剂煎半小时；补性药煎的时间要长，浓度要高一些。发汗药煎一次就够了，补药可煎2～3次。发汗药趁热喝下去效力大，补性药可以温一些喝。

一剂汤药都是由许多种中药合起来的，每种中药又各有各的性能，如果同时下锅煎，不分它的溶解程度、煎煮时间多少，那么汤药的有效成分就不会达到预期的效果。还有些药如牛黄、犀角、沉香、麝香、珍珠等，它的有效成分不能溶解在水里，如果也放在水里煎，那就不妥当了。一般矿物类的药如寒水石、白石英、紫石英、石膏等，应该先下锅煎。草木根茎类的药及动物性药，如生地、熟地、黄连、枳壳、桔梗等可中途下锅煎。草、叶、花类的药，如薄荷、桑叶、菊花、钩藤、金银花等，最后下锅。

自购使用成药应注意什么

使用成药很方便。但如使用不当，不但治不了病，反而会加重病情或造成浪费。

下面介绍自购使用成药的注意点：

一、要根据病情、病状，对症购药；自己不清楚的，可以请教医生或有经验的人，不能随便自购。

二、仔细看包装说明，按照有关规定使用。过期药不能使用。

三、检查药物质量，变质的不能使用。简易检查药物质量的方法是：

1.片、丸剂：有没有氧化（粉碎、松软、斑点、变色等）、虫蛀、发霉变质。外形辨不出的，可作分解试验：取一片（丸）放在盛有温水的玻璃杯里，摇动几下，如为药片（坚实的糖衣片、丸除外），10分钟左右就应

分解（化开）；如为药丸，1小时内也该分解。超过此时间不分解的，便不能服用。

2.水剂：水剂上浮有异物、皮屑、霉花，或沉浮有絮、片状物体等，都说明已经变质，不能使用。但有些药物因配料、浓度等关系，静放时会有一些沉淀物，这不能看成变质。这类药物的包装上，常注有“用时摇匀”一类的说明。

四、严格掌握用量，按规定服药，不得超过规定量，也不能乱服药，以防引起中毒。

五、服药后要注意药物反应。如发现严重反应，应立刻去医院处理。

六、一般成药，都要保存在干燥、阴凉、通风的地方；或按药物包装说明上的要求保存。

怎样按照不同年龄服用成药

为了正确服药，使药物起到应有的治疗效果，应按照不同年龄服药。这里根据《中国药典》的规定剂量，按年龄折算服药量，列表如下：

年龄（岁）	剂量	年龄（岁）	剂量
60及以上	3/4成人量	2～4	1/4～1/3成人量
14～18	2/3成人量～全量	1～2	1/5～1/4成人量
9～14	1/2～1/3成人量	6个月～1岁	1/7～1/5成人量
6～9	2/5～1/2成人量	1月个～6个月	1/14～1/7成人量
4～6	1/3～2/5成人量	初生～1个月	1/18～1/14成人量

如注明小儿或老年人禁服的药物，则不能按此比例折算。

为什么服药时不能喝茶

茶叶里含有大量的鞣酸（约9～11%），如果用茶送药，鞣酸会与药物中的蛋白质、生物碱或重金属盐（如铁）等起化学作用而发生沉淀，会影响药物疗效，甚至失效。

茶叶里还含有咖啡碱、茶碱、可可碱等成分，有兴奋高级神经中枢、强心、利尿、刺激胃酸增加分泌的作用。在临睡前如服大量浓茶，能使人兴奋，所以，吃镇静药的前后，都不宜喝茶，更不要用茶来送药。

为什么不会生孩子

有些人结婚好多年不生孩子，思想上很苦恼。要知道为什么不生孩子，必须找出原因。

受孕的主要条件是：男人要有健康的精子，女人要有健康的卵子，精子和卵子一定要相遇，使卵子受精，在子宫内长大，才能长成胎儿。所以，能不能怀孕，这完全是夫妇双方的事情。有的人不生孩子，光埋怨女人，这是封建思想在作怪。

如果男子内分泌腺有病，尤其是性腺有病，机能失常，或是睾丸发炎，都可以不产生精子；全身有慢性病或营养不良等，也会影响精子产生的数量和生活力。有些人虽然能产生健康活泼的精子，但由于某种原因被堵塞而不能排出体外。还有些人因为睾丸未下降（正常的人，在出生以前，睾丸就已从腹腔内降入到阴囊里），不能产生精子。精子的异常，也是不孕症的原因之一。还有些人，因为有阳痿或是阴茎畸形，不能发生性行为，这也不能使女方受孕。

如果女方由于内分泌腺障碍，慢性的全身疾病，营养不良或是长期病弱，也同样可以影响产卵和排卵。有些人虽然能排出健康有生活力的卵，但因为外阴部、阴道、子宫颈、子宫或输卵管有病，或是这些器官位置不正常，或是有肿瘤阻塞，都可能不孕。

夫妇年龄与生育也有关系，人类生殖年龄妇女一般是15～45岁之间，并以20～35岁生殖能力最高，男子可以延至60岁以上。如果夫妻双方的生殖能力都弱，怀孕的机会就少。

此外，无论男女一方患有梅毒或酒精、铅等中毒的，也不易受孕。

因此，如果结婚多年后不生孩子，夫妇双方都应该到医生那里进行详细检查，找出不孕的原因，才能研究对症的矫治方法。

常用化验数值参考表

血　液

名称	正常范围	增高原因	减少原因
红细胞	男400～500万/立方毫米 女350～450万/立方毫米	真性红细胞增多症、严重脱水、严重烧伤、休克、先天性或肺原性心脏病、慢性一氧化碳中毒、高山居民	急性失血、出血性疾病、急性溶血性贫血、溶血性输血反应、再生障碍性贫血、血吸虫病、妊娠性贫血、急慢性肾炎、急慢性白血病、缺铁性贫血、慢性失血、钩虫病、慢性溶血性贫血、恶性贫血、营养性贫血、急慢性肝脏病
血红蛋白	男11～14.5克%（75～100%） 女10～14克%（70～95%）	大致与红细胞相同	大致与红细胞相同
白细胞	4,000～10,000/立方毫米	肾盂肾炎、胆囊炎、输卵管炎、阑尾炎、大叶性肺炎、化脓性脑膜炎、风湿热、心内膜炎、肺脓疡、肝脓疡、百日咳、痈、疖子、败血症、病毒感染、大手术后、药物过敏、妊娠等等	病毒、细菌和寄生虫感染，如流行性感冒、麻疹、风疹、伤寒、副伤寒、疟疾；造血功能障碍，如再生障碍性贫血、抗癌药反应、放射影响等等
白细胞分类	中性粒细胞50～70%	化脓性感染、严重内脏出血	伤寒、副伤寒、流行性感冒、麻疹、疟疾、黑热病、十分严重的感染或病人抵抗力太差
	嗜酸粒细胞0.5～3%	支气管哮喘、荨麻疹、天疱疮、急性血吸虫病、钩虫病等	大手术后、伤寒、急性心肌梗死
	嗜碱粒细胞0～0.75%	慢性粒细胞性白血病等	诊断意义不大
	淋巴细胞20～30%	百日咳、传染性单核细胞增多症、急性传染性淋巴细胞增多症等	化脓感染时，中性细胞增多。淋巴细胞相对减少，但绝对值变化不大
	单核细胞3～8%	结核病、伤寒、斑疹伤寒、疟疾	诊断意义不大

续表

名称	正常范围	增高原因	减少原因
血小板计数	10～30万/立方毫米	慢性粒细胞性白血病早期、脾切除后、急性失血后、特发性血小板增多症、真性红细胞增多症	特发性血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血、急性白血病、脾机能亢进等。血小板减少容易出血，或出血时不容易止血
红细胞沉降率（血沉）（魏氏法）	男 0～15毫米/1小时 女 0～20毫米/1小时	结核病、风湿性疾病、恶性肿瘤、心肌梗死、贫血、局限性脓肿、急性感染、败血症、胶原疾病及内脏出血。定期观察血沉变化，可以帮助推断病变的发展情况	

尿液

名称	正常范围	增高原因	降低原因
蛋白	阴性（－）	根据尿中蛋白含量的多少，用（＋）～（卌）来表示。见于高蛋白饮食后、精神激动、剧烈运动、长时间受寒、妊娠期、肾炎、高血压肾动脉硬化、肾盂肾炎、肾结核、败血症、肾结石、休克、严重肌肉损伤、发热、黄疸、甲状腺机能亢进、溶血性贫血、白血病等	
尿糖	阴性（－）	根据尿中糖的含量，用（＋）～（卌）来表示。见于过多食糖类、妊娠后期、哺乳期、精神激动、糖尿病、甲状腺机能亢进、慢性肝病等	
酸碱反应（pH值）	约在5.0～7.0之间	pH值高于7.0是碱性，见于严重呕吐、输血后、膀胱炎或服小苏打后。吃蔬菜、水果过多，也可使尿变碱性	pH值低于5.0，见于酸中毒、糖尿病、肾炎或服氯化铵后。多吃肉类和蛋白质，可使尿变酸性

续表

名称	正常范围	增高原因	降低原因
比重	约在1.003～1.030之间	糖尿病、急性肾炎、发热、严重呕吐、腹泻等	尿崩症、慢性肾炎
红细胞	无，或0～3/高倍视野	急性及慢性肾小球肾炎、肾结核、肾结石、肾盂肾炎、肾肿瘤、肾外伤、肾下垂、充血性心力衰竭、细菌性心内膜炎、肾梗死、血友病、紫癜症等	
白细胞	男0～2/高倍视野 女0～4/高倍视野	肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎、肾结核、前列腺炎、精囊炎等	
管型	阴性（－）	表示肾脏有器质性病变、肾小管有严重变性坏死、肾小管细胞剥离变性、肾有感染性病变等	
淀粉酶	8～32单位（温氏法）	急性胰腺炎、总胆管结石阻塞、胃及十二指肠溃疡穿孔等	
胆红素	阴性（－）	病毒性肝炎、中毒性肝炎、胆管炎、胆石症、胆道阻塞等	
尿胆原	阴性（－）或弱阳性（±），1/20稀释阴性（－）	病毒性肝炎、中毒性肝炎、门静脉性肝硬化、充血性心力衰竭、败血症等	

血液化学和肝功能试验

名称	正常范围	增高原因	降低原因
血清蛋白总量	6～8克%	蛋白总量是白蛋白和球蛋白的总和，因此，病变的情况要看白蛋白和球蛋白变化的情况来决定	

续表1

名　　称	正常范围	增高原因	降低原因
血清白蛋白（A）	4～5克%	白蛋白是由肝细胞合成的，见于脱水及血液浓缩	肝硬化及其他肝功能严重损害。白蛋白降低程度，反映肝细胞损害程度。营养不良、慢性消耗性疾病、严重出血、大面积烧伤等
血清球蛋白（G）	2～3克%	肝炎、肝硬化、风湿热、红斑狼疮、黑热病、疟疾、血吸虫病、肾病综合症、淋巴瘤、白血病、多发性骨髓瘤、活动性肺结核、亚急性细菌性心膜炎等	较少见
血清中白蛋白与球蛋白比例（A/G）	1.3～2.5:1（A/G值大于1）		比值小于1，见于肝脏严重损害，如肝硬化
黄疸指数	4～6单位	溶血性贫血、恶性疟疾、误输异型血、急性黄疸型肝炎、肝硬化、败血症、化学品或药物中毒、胰头癌、胆管胰管壶腹癌、胆道癌、肝癌、胃癌、胆道蛔虫、药物过敏、妊娠黄疸、肝内胆汁郁积等等。15单位以下，巩膜（眼白）、皮肤看不出黄疸；15单位以上，巩膜、皮肤可见黄疸	
血清总胆红素	0.1～1.0毫克%	与黄疸指数增高相同	
凡登白直接反应	阴性（－）	阻塞性黄疸和肝细胞性黄疸	
非蛋白氮	20～35毫克%	肾功能不全、心力衰竭、休克、消化道出血后、严重烧伤、肾上腺皮质机能减退	
二氧化碳结合力	50～62容积%	代谢性碱中毒、呼吸性酸中毒	代谢性酸中毒（糖尿病、尿毒症）、呼吸性碱中毒

续表 2

名称	正常范围	增高原因	降低原因
血糖	80～120毫克%	糖尿病、垂体前叶及肾上腺皮质机能亢进、嗜铬细胞瘤、脑震荡、脑瘤、脑溢血、重症脑膜炎等	胰岛细胞瘤、胰癌、功能性胰岛素过多、胰岛素注射或降糖药过量、垂体前叶机能减退、肾上腺皮质机能减退、呆小症、粘液性水肿、严重肝炎、肝硬化、饥饿
胆固醇	110～200%	动脉硬化、糖尿病、肾病综合症、甲状腺机能减退、胆道阻塞、妊娠期	甲状腺机能亢进、长期营养不良、肝硬化
甘油三酯	20～110毫克%	动脉硬化、肾病综合症、糖尿病、胆道梗阻、甲状腺机能减退、急性胰腺炎等	
碱性磷酸酶	5～12单位（金氏法）	肝内或肝外阻塞性黄疸、原发性肝癌、肝脓疡、转移性肝癌、肝炎、肝硬化、传染性单核细胞增多症、佝偻病、骨疾病等	
淀粉酶	40～180单位（苏氏法）	急性胰腺炎、胆石症、胆囊炎、总胆管阻塞、溃疡病、肠梗阻、腹膜炎等	肝硬化及其他肝疾病
抗溶血链球菌素“O”试验	0～500单位	溶血性链球菌感染。风湿病人“抗O”增高，血沉增速，表示病变活动	
溴磺酞钠试验(B.S.P.)	按每公斤体重静脉注射5毫克，45分钟后血清中留存量不超过6%	超过6%，表示肝脏有病	
麝香草酚浊度试验(T.T.T.)	0～5单位	肝炎、肝硬化、血吸虫病、疟疾、黑热病、红斑狼疮、风湿性关节炎、脂血症	
麝香草酚絮状试验(T.F.T.)	(－)～(＋)	与T.T.T.意义相似	
硫酸锌浊度试验(Zn.T.T.)	12单位以下	与T.T.T.意义相似	

名　　称	正常范围	增高原因	降低原因
脑磷脂胆固醇絮状试验(C.C.F.T.)	24小时阴性(－)，48小时至多不超过＋＋	与T.T.T.意义相似	
谷氨酸－草酰乙酸转氨酶(G.O.T.)	50单位以下	心肌梗死急性期、各种急性肝炎、药物中毒性肝细胞坏死。中等增高见于心肌炎、肝癌、肝硬化、慢性肝炎	
谷氨酸－丙酮酸转氨酶(G.P.T.)	40单位以下	急性肝炎、慢性肝炎、肝细胞坏死、阻塞性黄疸、胆道疾病、转移性肝癌、肝郁血、心肌梗死、急性胰腺炎	

其　他

名　　称	正常范围	增高原因	降低原因
酚红排泄试验(P.S.P.)	喝开水一杯，静脉注射酚红6毫克，15分钟后尿标本量超过50毫升，内含酚红25%或以上，60分钟排泄量达35～40%，120分钟的排泄总量达55～75%		酚红排泄量减少，见于慢性肾炎、肾病、肾动脉硬化、肾郁血等
精子数目	1～1.5亿/毫升		低于0.6亿/毫升为不正常
活动精子	大于75%		活动力强的精子少于75%，可能是不孕原因之一
畸形精子	小于20%	超过20%，可能是不孕原因之一	
精液量	2～5毫升		数日未排精，量少于1.5毫升/次，可能减少受孕机会

说明：各种化验数据的增高与降低，常受病人的体质、年龄、性别、用药情况、疾病轻重和化验单位的设备、技术条件等所影响，往往出现数值与原因不一致，因此，上表所列数据仅供参考。

家庭常用药物

西 药 部 分

内 服 药

【解热止痛片】（复方阿司匹林片） 有退热、发汗、止痛作用。常用于头痛、发热、关节痛、神经痛、肌肉痛、牙痛、月经痛等。

成人每次1片，每天3次，饭后用开水送服。如果为了止痛，吃1片仍不止痛，可隔半小时后再服1片。但是一昼夜不可连服6片以上。60岁以上和15～18岁，每次吃大半片～1片。12～15岁，一次吃半片。12岁以下的儿童，最好吃小儿退热片。

解热止痛片不可多吃。吐酸水、发疹、气喘病人不可吃。连吃2天无效，就应该请医生看。

【消炎片】（磺胺噻唑片；消治龙片） 有消炎、抗菌的功用。常用来治疗肺炎、脑膜炎、中耳炎、扁桃体炎、膀胱炎、疮疖、化脓和外伤感染等。

成人第一次吃4片（每片0.5克），以后每4小时吃2片。60岁以上和15～18岁，每次1片半；12～15岁，每次吃1～1片半，第一次量要加倍。12岁以下儿童最好改吃小儿消炎散。吃消炎片的同时，要吃同等数量的小苏打，还要多喝开水。有肝、肾疾病的人避免使用。有磺胺药过敏史的人禁用。吃药期间如有恶心、呕吐、头晕、腹痛、皮疹、小便发红等反应，立刻停药。

消炎片宜放在干燥、避光的地方。

【酵母片】（食母生） 用于消化不良、胃口不好。成人每次4～6片（每片0.3克）。每天3次，饭后吃。

【小苏打片】 用于胃酸过多。成人每次1～2片，每天3次，饭前吃。

【止痢片】（磺胺脒片） 用于细菌性痢疾、肠炎等。成人第一次吃4～8片（每片0.5克），以后每4～6小时吃2～4片。

【人丹】 用于消化不良、晕车晕船及因气候闷热引起的不舒服症状。

人丹可以含在口中，每次4～6粒，让它慢慢溶化，也可以用温开水吞服。

人丹应放在阴凉干燥的地方。

【十滴水】（痧药水） 有提神、醒脑、强心、健胃的功效，能治中暑引起的头晕、恶心、腹痛、肠胃不适等。

十滴水大人每次吃半小瓶到一小瓶，小孩吃10滴到半小瓶，用温开水送下。孕妇不可吃。

十滴水用后应塞紧，放在阴凉、避光的地方。

外 用 药

【2％红药水】（红汞） 用在皮肤伤口或表皮、粘膜等部位的消毒。

不能与碘酒合用，因会产生碘化汞损害人体。

【2％紫药水】（龙胆紫，甲紫溶液） 用于粘膜（如鹅口疮、口腔溃疡、口角炎等）、皮肤的创伤面及轻度灼伤。用时要先把伤口洗净，再把药水涂上去，每天2～3次。

药水应放在阴凉干燥的地方，避免日光照射。

【2％碘酒】 能消肿、杀菌，可治一般疮疖、皮肤红肿或毒虫咬伤等症。打针时局部消毒后必须用酒精擦去。

碘酒是外用药，不可内服，也不可涂到眼睛里。用后应放阴暗地方，并将瓶塞盖紧。

【75％酒精】（乙醇） 用于皮肤、体温表和针灸针等的消毒。还可作高温病人擦身体退热用。不可用在伤口上。

【高锰酸钾】 常用粉剂配成1：5,000的溶液，用于伤口的洗涤、洗胃、妇科冲洗外阴和阴道等。

【消炎眼药水】（15％磺胺醋酰钠） 主要用于沙眼、红眼睛，每天

滴眼4～6次。

【清凉油】 有清凉、提神、止痒和滋润皮肤的功用，用于伤风、头痛、皮肤发痒、蚊叮虫咬及轻度水火烫伤。

头痛时可将清凉油搽在太阳穴或后颈两旁的粗筋上，如遇其他伤患，可以搽在伤患处，但不宜搽得太多。

清凉油应放在阴凉的地方，避免受热融化。

中成药部分

内　　科

【感冒冲剂】 主治伤风感冒。每次1～2包，一天3次，温开水冲服。

【午时茶】 主治伤风感冒、消化不良。每次1～2包，每天一次，布袋包煎或开水冲泡服。

【桑菊感冒片】 主治伤风着冷、发烧头晕、咳嗽、喉痛。每次4～8片，每天2次。

【银翘解毒片】 主治风热感冒、流行性感冒等。每次4～6片，一天2～3次。

【藿香正气片】 主治夏天感冒、头昏、胸闷、恶心、呕吐、腹痛、腹泻。每次2～4片，一天2次。

【香砂养胃丸】 主治消化不良、胃胀饱、吐酸水、食欲不好。每服15克，每天早晚各一次，温开水送服。

【抗炎灵片】 清热消炎，治扁桃体炎、菌痢、肝炎、尿路感染等。每次4片（尿路感染6片），一天3～4次。

【枇杷叶膏或复方枇杷叶膏】 润肺化痰、止咳。每服一匙，一天2～3次。

【平喘丸】 主治咳嗽气喘、痰多胸闷。每次10～15粒，每天3次，开水送服。

【香连丸】 主治痢疾。每次5～10克，每天1～3次，温开水送

服。

儿　科

【小儿化痰丸】　主治止咳化痰。每天 1 丸，开水化服。

【鸬鹚涎丸】　主治百日咳。每次 1 丸，每天 3～4 次。

【肥儿丸】　主治小儿消化不良、胃口不好。每次 1 丸，米汤化服，每天 2 次。

【疳积散】　主治小儿营养不良、面黄肌瘦、腹部臌胀等。按说明书服。

【小儿回春丸】　主治发热抽风、痰喘气急。每次 1～2 粒，每日 1～2 次，儿大酌加，温开水化服。

妇　科

【女科八珍丸】　主治贫血、月经不调等。每次10克，每天 2 次，开水吞服。

【益母膏】　主治妇女痛经、月经点滴不净、产后瘀血腹痛。每服 1 汤匙，每日 2 次，开水冲服。

【千金止带丸】　主治白带过多、腰酸头晕、月经不调等。每次10～15克，每天 2 次，温开水送服。

伤外科

【跌打丸】　主治跌打损伤、瘀血疼痛、筋骨伤痛。每次15粒，每天 1～2 次，开水化服。

【七厘散】　主治跌打损伤、瘀血肿痛、伤筋骨。每次1.5～2.5克，每天 2～3 次，用温开水送服。

【五香膏】　外用有活血舒筋、止痛作用。贴患处。每张可贴 7～10 天。

【千捶膏】（红膏药）　有清热解毒作用，治热疖，贴患处。

【八宝丹】　有生肌长肉作用。用时撒少许在创口上，上盖淡膏药或其他消炎油膏。

喉　　科

【六神丸】　主治咽喉肿痛、扁桃体炎、疖、痈等。成人每服5～10粒，一日1～2次。小儿：1岁每次1粒；4～8岁，每次3～6粒；9～15岁每次8粒。孕妇忌服。忌烟、酒、辛辣食物。

【冰硼散】　主治咽喉肿痛、口舌生疮。用时将药吹敷患处，每天2～3次。

【青黛散】　主治咽喉炎、扁桃体炎、口舌破溃、齿龈溃烂。将药吹在患处，每天2～3次。

【锡类散】　同青黛散，但效果更好。

眼　　科

【明目地黄丸】　主治肝虚目暗、视物不清、内障云翳、迎风流泪、夜盲。每次15克，早晚各一次，温开水送服。

【水眼药】　主治沙眼、结膜炎。点入眼内，每天3～5次。

家庭常用便方

【风寒感冒】（不发热或轻度发热，怕冷、鼻塞、流清水鼻涕、无汗、头痛）

生姜3片，葱白10根，煎汁趁热服，服后盖被，使出汗。

【风热感冒】（发热重、怕冷轻、喉痛、咳嗽）

蒲公英50～100克，金银花、连翘各10克，煎服。

【流行性感冒】

板蓝根30克，水煎服，连服3天。用于预防。

【麻疹】

1.鲜白茅根50克，绿豆50克，煎汁代茶饮。或紫草15克，甘草5克，水煎服。用于预防。

2.鲜芦根50克，水煎代茶饮。用于出疹期。

3.鲜芫荽50克煎汤，用毛巾浸汤内略拧干，擦面、胸、腹部，以助透疹。

【流行性脑脊髓膜炎】

每天吃生大蒜2～8瓣。用于预防。

【百日咳】

1.鹅不食草20克，冰糖适量，煎服。

2.四季花7克，红枣7个，煎服。

3.炙百部25克，炙紫菀15克，煎服。

4.麻雀数只，去内脏，用新鲜萝卜适量切片，加冰糖一起炖烂服下，连服5天。

以上诸方，均适用于初、中期。

【病毒性肝炎】

黄疸型

1.茵陈50克，玉米须50克，水煎服。

2.鲜车前草100克，用冷开水洗净，捣烂绞汁服。用于谷丙转氨酶数值较高的病人；也可加入鲜蒲公英100克，洗净，同捣汁服。

无黄疸型

1.生甘草150克，加水一碗半，煎至半碗，每天3次分服。

2.丹参25克，平地木50克，马鞭草50克，煎服。

3.新鲜柳枝、叶100～200克，浓煎，加白糖少许，每天早、晚各服一次。用于慢性期。

【细菌性痢疾】

急性菌痢（腹痛、里急后重、大便含有粘液和脓血）

1.鲜马齿苋50～100克，洗净，捣烂绞汁，加温开水服下，每天一剂，分3次服。或将马齿苋炒熟，加盐少许，当菜吃，每天3次，不拘量。

2.茶叶（绿茶最好）50克，生姜10克，加水3碗，煎至2碗。每次服半碗，每天4次。如病已4～5天，可加入醋小半碗（或加红糖或白糖调入均可）同服。

3.马鞭草（连根）3株，洗净剪碎，加水一大碗，煎成浓汁，加红糖或白糖一次服完，每天2次。

慢性痢疾

1.生大蒜头每次吃饭时吃1～2个，每天3次，可连吃数天。

2.白头翁50～100克，水煎，每天1剂，分3次服。

【蛔虫病】

1.使君子肉50克，炒黄，儿童吃5～10克，成人吃10～15克，每天早晨空腹吃一次，连服3～5天。

2.苦楝根皮50克（去净粗皮），水煎，加红糖适量，早晨空腹一次服完，连服2～3天。

【蛲虫病】

用棉球蘸煤油，每晚睡前塞入肛门1寸深处，连用一周。

【肺结核】

1.鲜羊胆数十只，洗净后，剪破胆囊，取其胆汁，煮熟后烘干研粉，每天服1～2.5克，分两次，饭后吞服，连服3个月。服后如有腹泻、腹痛，可用土花椒、桔皮各25克，山药50克，共炒研细末，每次吞服2.5克，可止痛、止泻。

2.白芨研细末，每次7克，调糯米粥内服，每天2次。

【咯血】

1.白芨15克，槐花15克，水煎服。

2.藕节50克，百合25克，水煎服。

3.仙鹤草100克，水煎服。

【支气管炎】

急性支气管炎

1.莱菔子15克，白菜根3个，冰糖50克，水煎服。

2.鱼腥草50克，水煎服。

慢性支气管炎

1.经霜萝卜适量，切碎，煮水代茶喝。

2.核桃6个（去硬壳、不去衣），分早晚2次服，连吃半个月。适用肾虚型。

3.白果（去衣、壳）每天30粒，煮半小时连汤服。适用肾虚型。

【支气管哮喘】

1.石苇50克，水煎服，每天1剂。

2.海螵蛸（乌贼骨）适量，焙干，研末，每次8克，每天吃3次。

3.地龙1斤，晒干，研为细末。每次5克，每天吃2次，温开水送服。或用胶囊吞服。

【高血压】

1.青木香研成粉末，第一周每服1～2克，以后可逐次增加至3～3.5克，装入胶囊中，每天3次，饭后服。3个月为一疗程。一般用药4～5天后可使病程减轻。

2.芹菜1斤，洗净榨汁，每天1剂，分3～5次服。

3.小蓟草50克，煎汤当茶喝。长期服用。

4.生山楂50克，水煎或研末服，每天3次，每次5克。对降低胆固醇有效。

【急、慢性肠炎】

急性肠炎腹泻

1.鲜辣蓼100克，水煎服。

2.鲜马齿苋、鲜鱼腥草各100克，水煎服。

慢性肠炎腹泻

鸡眼草100克，水煎服。如每天腹泻10次以上，可加车前草100克；大便有粘冻，可加紫花地丁50克；发热加黄芩25克，同煎。腹痛另加广木香2.5克，研末吞服。

【胃及十二指肠溃疡】

1.上腹疼痛：延胡索15克，焙燥研末，吞服。每服2.5克，每天3次，用于止痛。

2.胃痛、吐酸水：鸡蛋壳煅研细末，每次5克，饭前半小时吞服。

3.溃疡出血：仙鹤草100克，水煎服。生侧柏叶15克，白芨15克，水煎服。

【尿路感染】

蒲公英50～100克，水煎服。连服2～3周。

【偏头痛】

苍耳草50克，威灵仙20克，水煎服。

【风湿性关节炎】

急性风湿性关节炎

1.豨莶草50克，水煎服。10天为一疗程。

2.食盐1斤，小茴香200克，炒热后用布包熨患处。

慢性风湿性关节炎

1.防己、五加皮各15克，水煎服。单用防己煎服也可。

2.虎杖根100克，高粱酒1斤，浸泡一天，隔水煮后去渣贮瓶中，每天饮1小杯（约1两），不能饮酒的，可稍减。

【外伤出血】

苎麻叶、墨旱莲、仙鹤草、夏枯草，任选一种，鲜药洗净捣烂，敷患处，外用纱布包扎。

【跌打损伤】

外用

连钱草、韭菜、蛇莓、墨旱莲、酢浆草、鹅不食草，任选一种，均用鲜草捣烂，敷患处，外用纱布包扎。

内服

1.陆英50克，水煎服。

2.刘寄奴50克，元胡索15克，水煎服。

【疮、疖、疔、痈】

1.红肿热痛：野菊花、蒲公英、紫花地丁、金银花、忍冬藤，任选一种，50～100克，水煎服。

2.脓肿已溃破：芙蓉叶晒干，研成极细末，用蜂蜜调和，敷患处。

【毒蛇咬伤】

1.鲜半边莲200～250克，水煎服。可同时捣烂外敷伤口周围，不要盖没伤口，便于毒液流出。

2.白花蛇舌草25克，烧酒半斤，煮沸3～5分钟，以三分之二药汁分2～3次服完，其余三分之一药汁和药渣敷伤口周围。

【毒虫螫伤】

蜈蚣咬伤

1.苧艿捣烂敷患处。

2.鲜蒲公英50～100克，捣烂敷患处。

蜂螫伤

1.鲜瓦松捣烂敷患处。

2.鲜蒲公英白色乳汁外搽患处。

刺毛虫螯伤

点燃火柴，用火焰烤螯伤处，可连烤2～3次，以不灼伤皮肤为度，烧去刺毛，即可止痛。此法也可用于蜈蚣咬伤。

蝎螫伤

生石灰或碱少许，加水溶解，煮开待凉敷患处。

【小儿消化不良】

1.鸡内金15克，水煎服。或炒熟研末，开水冲服。

2.饭焦锅巴（焦透）适量，砂仁1.5克，研匀，酌加白糖，每天1剂，分2～3次，温开水调服。

【月经不调】

丹参1斤，晒干研末，每晚临睡前黄酒送服15克。

【痛经】

1.经行小腹疼痛：鲜姜（干的减半）、红糖各25克，水煎温服。

2.痛经：食盐半至1斤，葱白半斤，生姜4两（切碎），共炒热，装布袋中，温熨下腹部，凉后再炒再熨。

【白带】

1.向日葵茎（去皮切片）25～50克，水煎加糖服。

2.白果一个，去壳衣，捣烂，用煮沸豆浆一小碗冲匀，每晨空腹服。

【奶水不足】

1.鲫鱼（半斤重）加水清炖，熟后连汤服。或鲫鱼加通草5克，加水煮服。

2.猪蹄加通草10克，葱白3条，煮汤饮服，每天1剂，连服数天。

【回乳】

1.生麦芽、炒麦芽各50克，水煎服。连服2～3天。

2.鲜枇杷叶5片（去毛），水煎服。

3.皮硝400克，外敷乳部。

【麦粒肿】

1.蒲公英或紫花地丁50克，水煎服。

2.鲜芙蓉叶、鲜野菊花洗净，捣烂外敷患处。适用于麦粒肿初起。

【结膜炎】

1.蒲公英50～100克，水煎，头汁服用，二汁熏洗。

2.桑叶适量，煎汁熏洗。

【慢性鼻炎】

1.鹅不食草15克，微炒，研细末，取少许吹鼻，每天2～3次。

2.苍耳子适量，焙后研末，每次服2.5克，每天3次，以20～30天为一疗程。

【鼻出血】

1.白菜根50克，水煎，冷后服。也可加藕节25克同煎服。

2.陈墨磨汁，用棉花蘸塞鼻内。

【扁桃体炎】

蒲公英或一枝黄花50克，水煎服。

【骨刺梗喉】

威灵仙25克，醋少许加水煎汁，含口中，慢慢吞咽，每天服2剂。

【牙痛】

龋齿（蛀牙）痛

1.韭菜子15克，研末，加米醋适量，捣烂敷患牙。

2.细辛少许研末，或阿司匹林粉少许，塞入蛀孔，或搽在牙痛处。

牙周炎牙痛

1.鲜虎耳草50克，水煎服。

2.铁扫帚50克，水煎服。

牙龈出血

1.鲜墨旱莲50～100克，水煎服。

2.白菜根100～150克，煎汁代茶喝。

【痱子】

1.鲜黄瓜切片，擦局部。

2.蒲公英或紫花地丁50克，水煎服。治脓痱子。

【脓疱疮】

1.蒲公英、紫花地丁、忍冬藤、野菊花等任意选一种，取50克，水煎

服。

2.丝瓜叶适量，洗净，捣烂敷患处。

【湿疹】

一般湿疹

1.鲜构树叶适量，捣汁外涂。

2.葎草100克，明矾25克，煎汤洗患处。

婴儿湿疹

蛋黄油：鸡蛋煮熟，取蛋黄在小锅中焙焦，取油外搽患处。

【荨麻疹】

1.韭菜、甘草各25克，煎服。或用韭菜炒食。

2.荆芥穗50克，揉碎炒热，装布袋内擦患处。

【冻疮】

冻疮未烂

1.生姜5片，煎汁一碗，擦洗。

2.辣椒5只，煎汁一碗，擦洗。

冻疮已烂

1.柿子皮炒炭，研末，熟菜油调搽患处。

2.老丝瓜炒炭，研末，加猪油调搽患处。

【皲裂】

1.蜂蜡一小块，加麻油少许炖烊，趁温滴于开裂处。

2.白芨研末，麻油调涂患处。

【手、足癣】

1.桃树叶捣烂，敷患处，以纱布包扎。

2.白凤仙（连根）2大棵，明矾4两加醋8两，共捣烂搽患处。每晚睡前搽1次，以伏天治疗为宜。

旅 行 须 知



铁　　路

一、买火车票有哪些规定

1.车票有客票、加快票、卧铺票三种。

旅客必须按票面指定的乘车日期、车次、座别和铺别乘车。购票时如发现票面所载项目有错，应立即要求售票员更正或换发新票。旅客进站时，要经过检票口剪票，如在列车上或到站补剪，核收补剪费。

2.快车、卧车票：乘坐快车或特别快车，除购买客票外，应另购加快票，加快票的到站必须是快车和特别快车的停车站。中转换车的加快票的到站，必须是省、直辖市、自治区人民政府所在地车站；快车始发站；旅客在北京站换乘各次快车的停车站。

乘坐卧车，必须购买和客票的座别、到站相同的卧铺票。中途换车的旅客，卧铺票只能买到换车站。持用软席客票的旅客，可以购买硬席卧铺票，但软席客票同硬席客票的票价差额不能退还。买了卧铺票的旅客，开车一小时以后还不到卧车时，该卧铺将另行出售。买卧铺票的旅客要求中途开始乘车，须在买票时向售票员说明，并在卧铺票背面注明××站上车。

一个持有小孩客票的小孩旅客或两个免费小孩旅客，可以免费随同大人使用一个卧铺；免费小孩单独使用卧铺或两个免费小孩共同使用一个卧铺时，应另购一张卧铺票，不用买客票和加快票。

3.小孩票：身高1～1.3米的小孩，应随同大人购买座别相同的小孩票，票价是大人票价的四分之一，超过1.3米，应买大人票。每一大人可免费携带身高不到1米的小孩两名。超过两名时，超过的人数应买小孩票。

小孩随同大人旅行，小孩的到站超过大人到站时，不得买小孩票，但近于大人到站时不限。如小孩中途上车，随大人旅行时，须提出有力证明，才能买与大人座别相同的小孩票。

4.减价票：有学生半价硬座客票和残废军人半价车票两种。

凡在正规院校和中等专业学校学习、没有工资收入的学生，家庭居住地和院校不在同一地点，凭附有加盖院校公章的“减价优待证”的学生证或学校书面证明，每年可买四次学生半价硬座客票（以下简称“学生票”）。应届毕业生从院校回家凭院校的书面证明。新生入学凭院校录取通知书，可买一次“学生票”。华侨和港澳学生，凭教育机关证明，每年可买两次“学生票”。

革命残废军人，凭财政部颁发的革命残废军人抚恤证的统一式样，由各省、市、自治区人民政府印制签发的革命残废军人抚恤证，可购买半价普通客票、加快票和卧铺票。

现役军人中的革命残废军人凭总政治部、总后勤部统一换发的革命残废军人抚恤证，购买残废军人减价票。

凡残废证上已注有“残废消失，恢复健康，停止抚恤，留作纪念”字样的，不能再买半价票；持公安人员残废证，革命工作人员残废证，参战民兵、民工残废证等，均不能购买半价票。

持有减价优待客票的旅客，乘车时必须持有享受减价优待的凭证。如在铁路稽查时不能提出或不符合减价条件时，减价客票即作无效，已乘区间另行补收全价票价；未乘区间补收正当票价与减价票价的差额，核收补票费。

5.站台票：进站接送旅客应买站台票。站台票每张5分，限在发售站发售当日使用一次有效，不办理退票。遇有特殊情况，车站可停止发售。

二、旅客要求退票有哪些规定

1.在发站，列车开车前退票，按规定核收退票费，可退还全部票价。旅

客如有特殊情况，也可在开车后2小时以内办理。60名以上集体旅客，必须在开车6小时以前办理。

2.旅客因病（包括同行人）停止旅行，在客票有效期间内，有医疗单位证明或车站证实时，发站或中途站均可要求办理退票，发站退还全部票价，中途站退还已收票价同已乘区间车票票价差额。

3.中途站一般不办理退票。遇特殊情况，在客票、加快票有效期间内能到达到站时，提出证明，经车站同意，可以办理退票，核收退票费。但卧铺票不能办理。

4.持有直通加快票的旅客，在换车站因铁路责任不能换乘接续快车时，可以要求换车站退还已收加快票价同已乘区间加快票价差额。

5.旅客要求退还带有㊔㊥戳记的客票时，应先办理行车变更手续。

6.旅客在发站改签后的客票、加快票和在中途站已延长有效期间的客票、加快票，凡是符合退票条件的，都可办理退票。

7.持有已剪口的车票，在发站要求退票的旅客，如符合退票条件，应向车站负责人说明情况并签注意见后才能办理退票。

8.旅客因特殊情况，多买或多补了车票，上车后应向列车长说明情况，凭列车长的证明到到站办理退款，核收退票费。

退票费：客票、加快票，每人每张2角（同一旅客同时退客票、加快票各一张时，按一张计算，代用票按实际人数计算）；硬卧票每人每张2元5角；软卧票每人每张5元5角。

三、怎样办理车票签证及变更

1.提前、改晚乘车：旅客如不能按票面指定的日期、车次乘车，在不延长客票和加快票有效期间的情况下，可办理一次提前或改晚乘车手续。办理改晚乘车手续，最迟不能超过开车后两小时。卧铺票不能改签。

2.中转签证：旅客可在票面指定径路内的停车站中途下车，并可在客票有效期间内恢复旅行。换乘直通列车时，应办理签证手续。但中途下车后卧铺票即行失效。

旅客因病需要下车治疗，可办理延长客票有效期或办理退票手续。

3.变更：①变更座别、铺别，应换代用票，补收变更区间的票价差

额。但由票价高的变为票价低的不办理。由软座票改硬卧时，列车长应补收或退还（由到站退款）变更区间的票价差额；②变更径路、方向，在原票有效期间内能到达原到站时，才能要求办理（盖有(行)(李)戳记车票不能办理变向）。持加快票的旅客，变径后乘坐慢车时，可要求退还已收加快票价同已乘区间加快票价的差额。学生减价票，只能变径，不能变向。

四、怎样计算车票有效期间

1.客票和加快票的有效期间，按乘车里程计算。300公里以内为两日，301公里以上每增加500公里增加一日，不足500公里的尾数按一日计算。卧铺票按指定的乘车日期和车次使用有效。

2.各种客票和加快票的有效期间，从指定乘车日起至有效期间最后一日的24点止计算。

旅客遇有下列情况时，可向车站要求延长客票、加快票的有效期间：因列车满员、晚点不能按客票、加快票有效期间到达到站时；因病在客票、加快票有效期内提出医疗证明或经车站证实时，延长日数不能超过10天，同行人同样办理。

五、误车和漏乘了怎么办

旅客误乘列车或坐过了站，应向车站说明情况和提出证明，可以按指定列车免费返回，不办理退票，卧铺票即作无效。

旅客漏乘，可凭客票要求站长另行指定车次继续旅行。如旅客将客票或物品遗留在列车内，可要求站长用电报或电话向旅客所乘列车的列车长或向列车终点站站长查找：找到客票，漏乘旅客可凭客运记录免费乘车至客票所在站领取客票；客票未找到则按无票旅客处理，如能提出确实证明，可免收罚款，继续旅行时应重新购票。铁路帮助漏乘旅客查找客票或物品所用的电报或电话均免收费用。

六、旅客随身携带物品有哪些规定和限制

大人旅客每人可以免费携带物品20公斤，小孩（包括免费小孩）10公斤，外交人员（凭外事机关证明）35公斤。中国人民解放军退伍战士随身

携带的被褥、衣服、书籍等行李，可按随身携带品带入客车，重量不受限制。

特殊情况下，随身携带物品虽超过免费重量，但不超过10公斤时，经确认后，也可携带，超过免费重量部分应按自理行李办理，并按行李运价核收费用。

旅客随身携带品的长度和体积要适合于放在行李架上或座位下边，不要妨碍其他旅客乘坐或通行。

凡是国家限制运输的物品、危险品，妨碍公共卫生的物品，动物以及损坏或污染车辆的物品，都不能带入车内。但在保证安全和卫生的条件下，可携带下列物品：

1.安全火柴50小盒，杀虫剂、煤油、药用酒精、油漆各1公斤，打火机用的汽油50毫升。

2.军人、民兵、公安人员和猎人随身佩带的枪支、子弹和手榴弹。

3.电影放映和拍摄人员携带的有金属包装的安全胶片600米。

4.初生雏20只。

七、行李、包裹怎样托运

1.行李的范围：①旅客的被褥、衣服、个人阅读的书籍和旅行必需品；②持有搬家、调转证明的家庭用具、生活用粮和自行车；③残废人用车和小孩车（每张客票各一辆）。

行李中不能夹带货币、证券、珍重文物、金银珠宝等贵重物品以及档案材料和危险品。

2.包裹的范围：分为三类。

一类包裹：自发刊日起15天以内的报纸和30天以内的杂志；政府布告、标语，中央和各省、直辖市、自治区出版社出版的政治宣传用的非卖品。

二类包裹：张贴印刷品、书籍；电影放映队和电影拍摄人员用的放映机、幻灯机、摄影机及其附属品和不带汽油的发电机；电影片、幻灯片、唱片、录音机和录音带。

鱼虾类、肉类、肠衣、蔬菜类、乳类、生蛋类、瓜果类，蚕种、鱼苗、科研用的小动物、供公共观赏的动物（毒蛇、狮、熊、虎、豹、狼等猛兽除外）、家禽、野禽、警犬、猎犬和每头不超过20公斤的小家禽、秧苗、果

树苗、果树接穗。

三类包裹：抢险救灾物资，急救药品，零星急需军用、支农物资，急需少量的尖端、精密产品，文艺团体演出用的服装道具，重要文件，贵重品，疫苗，凭客票托运的自行车，不带汽油的单人摩托车，没有客票的行李以及经车站同意的其他零星急需物品。

以下物品不能按包裹办理：危险品（另有规定的除外）；灵柩、尸体、尸骨、骨灰、棺椁；燃料；车辆类；易于损坏、污染车辆和其他行李、包裹的物品。

3.行、包托运的有关限制：旅客凭客票（市郊定期客票除外）在乘车区间内，可托运行李和一辆按包裹办理的自行车。每张客票托运行李不能超过两次；残废人用车不限次数。

一地有两个以上车站时，包裹的发、到站应是装运该包裹列车的始发、终到或经过站。托运包裹应按车站指定的日期办理手续。

承运包裹每批不能超过20件。行李、包裹每件最大重量不能超过80公斤，长度和体积以适于装入行李车和便于装卸为限。

4.托运的行李（包括包裹），包装必须完整、牢固，适合运输，不要把几件行李捆绑在一起。并在行李上写明发、到站，发、收货人单位、姓名、住址，货签应拴挂在行李的两端。

5.行李的保管和转运：行李从运到日起，免费保管三天。超期按超过日数核收保管费，每件每日1角。

旅客继续旅行，要求把行李转运至新到站，可凭新客票及原行李票，重新办理托运。

6.行李的交付和费用计算：收货人凭行李票领取行李。行李票如丢失，必须提出本单位书面证明或所有权的证明，经车站确认无误后才能领取。

旅客托运的行李重量在50公斤以内的，按行李运价计算，超过50公斤时（行李中有残废人用车时为75公斤），超过部分按行李运价加倍计算（外交人员超重可不加倍）。

行李、包裹的计费重量以5公斤为单位，不足5公斤的按5公斤计算。起码运费里程：行李为10公里，包裹为50公里。每张行李、包裹票的起码运费为5角。

八、不符合乘车条件的怎样处理

1.旅客丢失车票，应另行补票，核收补票费。旅客补票后又找到原票时，凭原票和代用票，在出站前向到站要求退还代用票记载的票价，核收退票费。

2.旅客持有客票，无加快票乘坐快车或特别快车时，加倍核收已乘区间的加快票价，核收补票费。

3.旅客无票或持用失效车票乘车，从乘车站（不能判定时从列车始发站）至发现时的前方停车站（到列车终点站发现时为全程），加倍补收票价，核收补票费。

4.持用伪造或涂改的车票乘车，除按第3项办理外，并送交公安机关处理。

说明：上述材料系根据现行规章整理，如有更改，按最新制定的规章为准。公路、水路、航空及邮电部分均同此，不另作说明。

公　　路

一、怎样购买大人、小孩客票

1.儿童身高1.1米至1.3米应购儿童票，按全票的半价收费；身高超过1.3米者，购买全票。每一大人客票可免费随带1.1米以下儿童1名，超过1名时，应购买儿童票。

2.旅客不能按指定日期、车次乘车时，应在当次班车规定开车时间半小时前办理签证改乘。改乘后仍不能按时乘车时，按退票处理。

3.旅客购买联运客票，中转换乘，应向中转站、港办理签证手续，方可换乘。

二、因故退票要办啥手续

1.旅客要求退票，须在当次班车规定开车时间前办理，确因故不能按时办理的，最迟在开车后2小时内办理。开车前每张客票收退票费1角（票价1角以下不办理退票）；开车后每张客票收退票费3角（票价3角

以下不办理退票）。由于运输部门原因的退票，免收退票费。如已接近车站下班时间，应在当天车站对外工作时间以内办理为限，逾期作废。

如已托运行包，应先办理行包取消托运手续。

车上售出的客票不办理退票。

2.中途站下车一般不能退票。特殊原因可退还原票价款，补收已乘区段票价。

3.包车（包括儿童包车）退票，按计费人数每人收退票费1角。

三、哪些人不能乘坐客车

为保障旅客安全，下列人员不能乘车：

1.酒醉或神经失常无人护送，或有人护送仍能危害他人安全者。

2.患有疾病能危害他人身体健康的以及垂危病人。

四、无票乘车或用无效客票乘车者怎么办

应补收自始发站起至到达站止的票价，如能取得证明，可由乘车站起开始补票，并加收补票手续费每张3角。无理取闹的，除严加教育外，并加收客票票价的50%。

应购买半价票的儿童无票乘车，临时补票，免收手续费，如车辆满员，不供给座位。

五、旅客托运行包有哪些限制

原则上以日常旅行生活用品、小件应用工具、零星土特产为限。每一大人客票免费行包重量为10公斤，儿童客票减半，残废军人另外免费携带残废人用车一辆。超过免费重量部分，按实际重量收费。随身携带入车厢的零星物品，不计入免费重量之内，但不能超过10公斤，体积以能放置本人座位下，不妨碍其他旅客为限。

无客票托运的行包应填写托运单，不给予免费。

行包应由托运人包装完整，捆扎坚固，每件重量不得超过25公斤，体积不得超过100立方分米，不可分割的可酌情处理。

行包重1公斤，体积超过4立方分米的为轻浮行包，按4立方分米折

合1公斤计算，计费重量不得超过实际重量的3倍。量方折重在实际重量6倍以上的特种轻浮行包，按量方折半计费。

特种行包计费标准如下：

1.未拆散的自行车每辆按75公斤计费。

2.未拆散的脚踏式缝纫机每辆按75公斤计算。

3.摇篮、小孩车、残废人车、藤椅等体积在400立方分米以下，按特种轻浮行包计算；超过400立方分米的，交货车运输。

4.随带自养苗猪每人限带2只，每只在10公斤以内，并须自行照料，妥善包装，污物不外流。按50公里以内每只收费1角，超过50公里加倍收费。100公里以上的班车原则上不准随带。

5.有证明的警犬戴上口罩，自行照料的，每只按50公斤计费。

六、哪些物品不能带上车

不准携带易燃、爆炸、腐蚀等危险物品及毒蛇、猛兽乘车。但下列物品可以承运或携入车厢：

1.安全电影胶片，赛璐珞制成品，如乒乓球等，必须衬垫妥实，不致磨擦，包装牢固，外附显明危险品标志，经车站检视同意，可以承运。

2.准许随身携带的：安全火柴50小盒以内，煤油1公斤以内，酒精1公斤以内，滴滴涕液剂2小瓶，油漆5公斤（严密封装），油纸15张，油布3米，油纸（布）伞2把。

七、向车站临时寄存小件物品有何规定

旅客凭有效客票或当天到达客票可向车站寄存小件物品。①寄存物品必须包装完整，每件重量不超过10公斤，体积不超过40立方厘米，长度不超过2米；②危险、违禁、易燃及污秽腥臭、厌恶物品、贵重物品、易碎、鲜活、仪器、机密文件图表、现钞、粮票、布票等均不办理寄存；③寄存物品中如有粮食及易引起鼠咬物品、易腐变质物品必须注意密封贮藏，如有虫蚀、鼠咬、霉烂等情况，应由旅客自己负责；④寄存物品自寄存时起至当日车站下班时止为一天，以后各天即照车站工作时间计算，不满一天亦作一天。寄存费每天每件5分。寄存物品如超过一个月不来提取，

即作无法交付的物品；⑤寄存物品在寄存期内如因车站保管疏忽，发生遗失、毁灭、误交情形，车站应按损失物品价格折赔人民币，但每件最高不能超过25元，并应在15天内赔偿结案。

八、浙江省汽车客运运价及杂费表

客票价	全票	每人公里	客车	代客车
			0.024元	0.019元
	儿童票	按全票50%计算		
	残废军人票	按全票50%计算		
行包运价	每公斤公里	按0.00024元计算，每票起码计费5分		
包车运价	计日	按140公里计算，起码计费一天，一天以上以半天递进		
	计程	每座位每公里0.024元		
	计时	每小时按20公里计算，起码计费时间一小时，一小时以上以半小时递进，不满半小时按半小时计算		
	空驶损失费	按全程实际空驶里程的50%计算		
	临时调车损失费	按调车空驶单程50%计算		
行包装卸费		每件5分		
退票费	客票	开车前每张0.10元，开车后每张0.30元		
	包车	按包车计费人数每人0.10元（包括儿童包车）		
行包保管费		每件每日0.05元		
小件寄存费		每件每日0.05元		
补票手续费		每人每次0.30元（指逃票或越站乘车）		
行包取消或变更手续费		每件每次0.10元		
行包票签费		每件0.01元（包括木牌吊签）		

里程按现行浙江省公路营运里程表规定计算（省外根据各省规定计算），不满1公里，进整为1公里，重量按公斤计算，不满1公斤进整为1公斤。

水　　路

一、怎样购买轮船票

儿童身高超过1.1米（不包括1.1米）满1.3米者应购买儿童票，超过1.3米(不包括1.3米)者应购买大人票。每一大人可免费携带身高1.1米(包括1.1米)以下儿童两人。超过两人时，超过的人数应购买儿童票。儿童票按半价计算。

二、旅客要求退票怎么办

1.旅客要求退票应在客船开航2小时前办理退票，核收退票手续费。特殊情况如能提出足够证明，经客运站认可，也可以在开航后1小时内办理。对已办理过托运的船票，应先办理取消托运后，才能退票。中途港和客船上不能退票。

2.乘船港不办理签证改乘手续。旅客要求变更船票的班次、等级或行程，应按退票办理，并另外购票。

旅客在中途港自行下船，不得办理签证改乘，原客票即行作废。

三、旅客随身可带多少物品

1.旅客可以随身免费携带少量物品。沿海，大人为30公斤，儿童（包括已购票儿童和免票儿童）为15公斤；内河，大人为20公斤，儿童为10公斤。每件体积不能超过0.2立方米，长度不能超过2米。超过限量应办理托运或按规定收费。

2.旅客携带活家禽家畜，按“旅客自带活家禽家畜限量及费率表”的规定办理。

内河旅客自带活家禽家畜限量及费率表

种　　类	限　　量	收　费　标　准	备　　注
初生雏、信鸽	免费共20只	超过部分，每10只收费1角	容器盛装妥当，整担的按筐计费
初生兔	不限量	每4只收费1角	容器盛装妥当
鸡、鸭、鹅、兔、5公斤以下羊羔	原则上限2只	50公里以内，每只5分，51公里以上，每只1角	容器盛装妥当，不能放出喂养
苗猪(10公斤以下)	原则上限2只	50公里以内，每只1角，51公里以上，每只2角	容器盛装妥当，不能放出喂养
小　　狗	限带2只	50公里以内，每只1角，51公里以上，每只2角	拴系牢固，防止伤害旅客

沿海旅客自带活家禽家畜限量及费率表

种　　类	限　量	运　费、运　距		备　　注
		50浬以内	51至270浬以内	
鸡	2	每只1角	每只3角	容器盛装
鸭	2	每只1角	每只3角	容器盛装
		270浬以内		
仔　　猪	2	每只5角		容器盛装
小　　狗	2	每只5角		容器盛装
小　　猴	2	每只5角		容器盛装
鱼　　鹰		每只5角		不限数量

规定： 1.上列活家禽家畜，每一旅客限带其中2只。

2.限带的活家禽家畜必须有容器盛装，上船后不能带入客房，不能放出容器喂养。

四、怎样托运行李包裹

旅客可凭船票，在设有办理行李托运手续的客运站托运行李包裹。托

运的行李、包裹，每件重量不能大于50公斤，长度不能超过2.5米，体积不能超过0.5立方米。客运站对托运的行李，必要时可要求托运人打开包装检验。

行李的范围：①旅客的被褥、衣服、文具、炊具、乐器、儿童用具、个人阅读的书籍和日常用品；②持有搬家、调转户口迁移证明的家庭用具、生活用粮、自行车和缝纫机；③旅客本人使用的职业用品；④残废人用车和小孩车。

在托运的行李中不能夹带货币、有价证券、珍贵文物、金银、珠宝、钻石及其制品等贵重物品；档案材料及危险品。

除属于第②项情况的旅客其所托运的行李可全部按行李运价计费外，每一大人旅客所托运的行李在100公斤（半票儿童50公斤）以内时，按行李运价计费。超过部分按第一类包裹运价计费。

包裹的范围：分三类。

1.按实重计费的包裹：宣传印刷品、书籍、文具；零星急需军用、支农物资，急救药品，抢险救灾物资；文艺工作者的道具、布景、服装；电影放映队和电影拍摄人员的放映机、幻灯机、摄影机、录音机，其他急需的少量机器零件。

2.每件按规定重量计费的包裹：自行车（包括机动的自行车）每辆50公斤；缝纫机每架50公斤；手推独轮（包括两轮）车每辆60公斤。

3.按物品实重加倍后，计收运费的包裹：各种竹、木、藤、柳、铝、塑料、皮革制品的桌、椅、箱、床、柜、桶、书架、盆。

凡危险品、污秽物品及易于损坏和污染其他行李、包裹和船舶设备的物品和动物（另有规定和经承运人同意的除外）等不能办理托运。

对带有笼嘴牵绳的警犬、猎犬、科研用或供公共观赏的小动物、禽类，蛇（应有保证安全牢固的容器盛装），货币，有价证券，珍贵文物，金银、珠宝、钻石及其制品，档案材料，应由旅客自行看管，并按第三类包裹计收运费。

航　　空

一、购买民航飞机票要办哪些手续

要持有本单位介绍信和本人身份证。客票只限本人使用，不得转让和涂改。

二、儿童乘坐飞机有些什么规定

12岁以下的儿童需有大人陪伴同行。未满2周岁的儿童，不单独占一座位，票价是大人全票价的10%，每一大人旅客只能带一名儿童享受这种票价，超过限额的和2～12周岁的儿童购半票，可单独占一座位。12周岁以上的儿童须购全票。

三、旅客因故需要退票怎么办

国内航班旅客在规定飞机起飞时间2小时前申请退票，每人每张客票收取退票费4元（客票票价不足20元者，收取退票费1元）。在规定飞机起飞时间前2小时内申请退票，收取20%的退票费。按全票10%付费的儿童不收退票费。如旅客误机，客票作废。

四、旅客购票后需要变更乘机日期、航班及航程，或要求变更乘机人怎么办

国内旅客购票后需要变更乘机日期、航班及航程，一律按退票办理，另购新票。要求变更乘机人，须出示原购票单位的证明，以一次为限，再次变更的按退票办理。

五、旅客携带的行李物品有什么规定

乘坐飞机的国内全票和半票的旅客，每人可免费交运行李15公斤，超过免费限额按规定行李运价付费。国内旅客可以随身携带在旅途中应用或必须自行照料的零星物品，但重量不得超过5公斤，每件体积不应超过20

×30×50厘米。

为确保旅途的安全，旅客交运的行李和随身携带的物品不得夹带易燃、爆炸、腐蚀、有毒、有放射性等危险物品和其他禁运物品。不得随身携带武器。

六、托运航空货物需办哪些手续

持有单位的托运证明，重量每件不超过80公斤，体积不大于40×60×100厘米的货物都可以到当地民航售票服务处办理托运。

七、货物运输的目的地不在民航的通航地点怎么办

如果货物运输的目的地不在民航通航地点，民航办理国内货物空陆转运。就是先将货物空运至目的地的临近航空站，而后由航空站用其他地面交通工具运至目的地。如有杭州至陕西潼关的货物，可先交运至西安，后由西安站经铁路运至潼关。费用按有关交通部门的规定，由托运站一次计收。

八、杭州到几个城市的运价

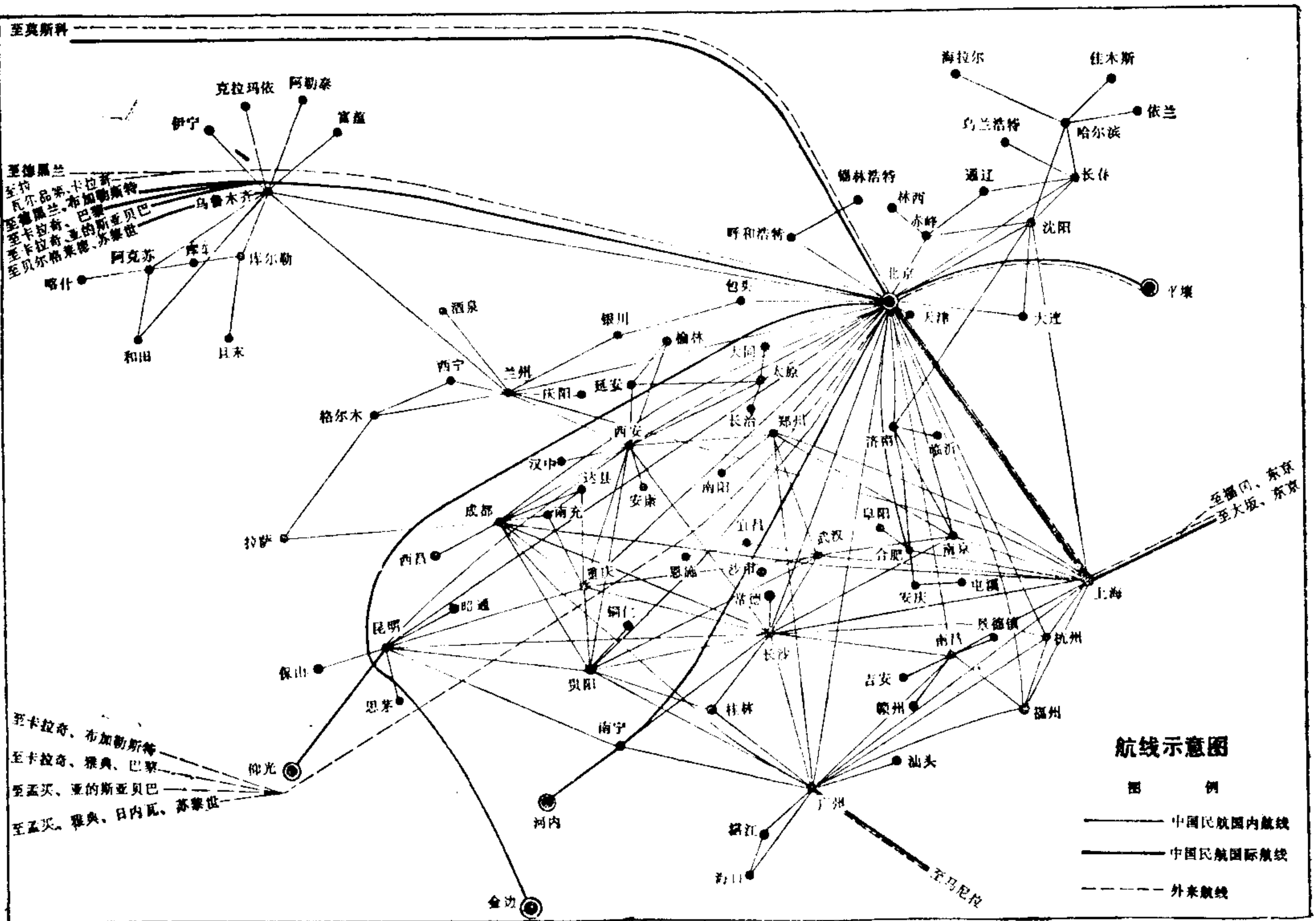
你要了解运价吗？这里将杭州到几个主要城市的运价列表如下：

杭州至	客票（元）	中转站	货物每公斤（元）
北京	74.00		0.87
广州	63.00		0.72
上海	10.00		0.10
福州	41.00		0.48
长沙	45.00		0.50
桂林	66.00		0.77
南京	27.00	上海	0.20
沈阳	106.00	北京	1.22

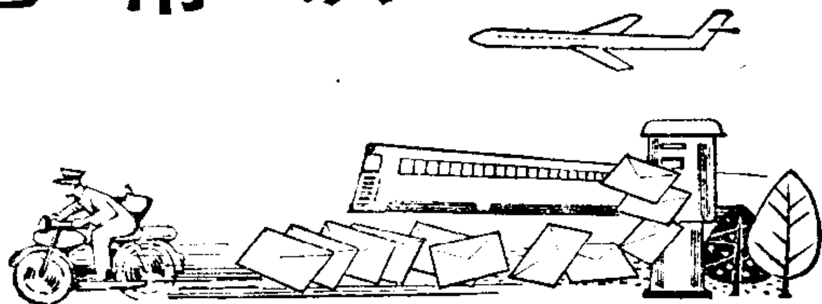
哈 尔 滨	136.00	北　　京	1.55
兰　　州	106.00	上　　海	1.34
乌鲁木齐	175.00	上　　海	2.49
西　　安	83.00	上　　海	1.02
南　　宁	103.00	广　　州	1.03

如果需要了解到其他点客票运价和货物运价，可直接与各地民航售票服务处联系。

附：航线示意图


航线示意图
图例
中国民航国内航线
中国民航国际航线
外来航线
至莫斯科
至德黑兰
至卡拉奇、亚的斯亚贝巴
至卡拉奇、布加勒斯特
至卡拉奇、雅典、巴黎
至孟买、亚的斯亚贝巴
至孟买、雅典、日内瓦、苏黎世
至福冈、东京
至大阪、东京
至马尼拉
北京
上海
广州
天津
大连
沈阳
长春
哈尔滨
佳木斯
依兰
海拉尔
乌兰浩特
通辽
赤峰
林西
锡林浩特
呼和浩特
包头
平壤
乌鲁木齐
伊宁
克拉玛依
阿勒泰
富蕴
阿克苏
库车
库尔勒
喀什
和田
且末
酒泉
银川
榆林
大同
太原
长治
郑州
兰州
西宁
格尔木
拉萨
庆阳
延安
西安
汉中
达县
安康
南阳
济南
临沂
阜阳
合肥
南京
武汉
宜昌
沙市
恩施
重庆
铜仁
常德
长沙
安庆
屯溪
成都
南充
西昌
昆明
昭通
保山
思茅
仰光
金边
河内
贵阳
桂林
南宁
南昌
景德镇
吉安
赣州
杭州
福州
汕头
湛江
海口

邮 电 常 识



邮　　政

一、国内邮件封面书写有哪些规定

1.各类邮件封面和由寄件人填写的各种单式（包括汇款通知和电汇汇款单）应用蓝色或黑色的钢笔、毛笔或圆珠笔（不能用铅笔和红色）书写，收、寄件人地址、姓名和单式上的项目都要书写详细、清楚、齐全，不要潦草、涂改和沾污。寄往城市的，要写明省（自治区）、市、县和街道名称及门牌号数；寄往农村的，除写明省（自治区）、市、县名外，还要写明人民公社、生产大队、生产队或村镇的名称。

寄件人的地址，也应当按照上述次序详细写明，以便在邮件因故退回时能够退还给寄件人。

2.为了加快邮件传递速度实行内部处理机械化、自动化，寄信要用邮政编码标准信封，除写明收、寄件人姓名、地址外，还要将收信人地址的邮政编码写在左上角小格内，将寄信人地址的邮政编码写在右下角小格内。书写时参照封舌上的字样自左向右顺序填写，一格写一个数字，不出格，不连笔，不潦草。

二、国际邮件封面怎样书写

国际邮件要写明收、寄件人的国名、城市、街道名称和门牌号码。

国际邮件应当用法文、英文或寄达国通晓的文字书写，如用法文、英

文以外的其他外国文字书写，还应当用中文或法文、英文注明寄达国家的国名和地名。

寄往朝鲜、日本和蒙古的邮件，封面上也可用中文书写。

寄省会信函封面书写式样：

1	1	0	0	4	5		邮　票

沈　阳　市

勤　俭　街　28　号

王　新　安　　同志

江苏省苏州市观前街1 0 5号邵时康

2	1	5	0	0	5

寄非省会信函封面书写式样：

2	1	4	0	0	1		邮　票

江 苏 省 无 锡 市

中 山 路 沙 巷 5 号

李　志　敏　　同志

上海市紫阳路2 2弄5号赵洪寄

2	0	0	0	3	0

寄农村信函封面书写式样：

1	1	8	4	0	0	邮票

辽宁省岫岩县

前营人民公社农岩大队第三生产队

刘 金 华 同志

江苏省丹徒县高资蚕种场朱蓉

2	1	2	1	1	4

寄往国外的邮件书写式样：

ZHANG JIANG
27, NANJING XILU,
SHANGHAI
PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

MR.CHANG CHIN YUAN
132 CANNON STREET
LONDON EC4, ENGLAND
英国

注：按国际规定，收件人姓名、地址写在信封右下角，寄件人姓名、地址写在左上角或信封背面。

三、哪些物品属禁寄的

1.有爆炸性、易燃性、腐蚀性、酸性、毒性和放射性等各种危险物品，如雷管、火药、鞭炮、汽油、酒精、火油、火柴、生漆、强酸强碱物品、鸦片（包括罂粟壳、花、苞、叶）、吗啡、农药及稀土粉等。

2.国家法令禁止流通和寄递的物品，如军火、武器、金银和金银饰品、外国货币等（各地中国人民银行之间在国内互寄外国货币，不需证明，但必须作保价信函或保价包裹邮寄）。

3.易碎怕震物品，如精密仪器、电表、显象管、电视机、灯泡、日光灯管、热水瓶等。

4.容易腐烂的物品，如鲜鱼、鲜肉、鲜蛋、鲜水果、鲜菜（经过加工已经干燥或制成罐头食品不在此限）。

5.妨碍公共卫生的物品，如尸骨，未经硝制的兽皮，未经药制的兽骨，未经消毒的动物器官等。

6.反动报刊书籍、宣传品和淫邪有伤风化的物品。

7.各种活的动物（蜂、蚕、水蛭不在此限）。

8.本国货币。

9.其性质可能危害人身安全和包装不妥，可能染污或损毁其他邮件的物品。

国际邮件的禁寄、限寄范围，除上述规定外，还应参照“海关对进出口邮递物品监管办法”和国家法令有关我国禁止和限制邮寄物品的规定以及寄达国家禁止和限制邮寄进口物品的规定办理。

上述禁寄物品，除危险物品和易腐易碎、妨碍公共卫生的物品外，机关、企业、团体等单位如有特殊需要，在国内互寄，又符合寄递条件，经有关部门出具证明，可作特准交寄。

四、哪些物品属限寄的

限寄物品的种类和数量，除由国家统一规定外，其他限寄物品，由各省、市、自治区人民政府另行规定。

特种挂号信函装寄粮票每件以60市斤为限；布票每件以30市尺为限；

食油票以1市斤为限。

机关、企业、团体等单位自封交寄的特种挂号信函内装寄粮票每件以1000市斤为限；布票每件以500市尺为限；食油票每件以10市斤为限。

五、哪些物品可作印刷品类邮件交寄

印刷品内准寄全部用印刷方式印制的纸质物品。

下列物品准作印刷品寄递：

1.文具用品：如空白信纸、信封、表册单式、帐簿、日记本、照片簿和练习本、稿纸等纸质物品，每件不超过500克或超过500克而是一整本的；超过500克而非一整本的，须作包裹或信函寄递。

2.照片和已冲洗的照相底片。

3.薄膜塑料唱片（不包括蜡板唱片）。

4.手写的、复写的或半印半写的各种事务性文件，如稿件、倡议书、证书、合同、单据、表报、图纸、课卷、字画、地图和单位交寄的印刷的慰问信、通知单等。

5.全部印刷的公文（但盖有机关单位公章或首长盖章的，必须按信函寄递）。

六、印刷品类邮件的封装要求

以邮局容易查验为准。成迭印刷品包装时两侧要露封；成卷印刷品两端应露封；较长较大印刷品须用绳索捆扎，但也须露口，便于开拆验视；用信封装寄印刷品，应在信封上角剪角；如固封交寄或口太小而不能验视内件时，仍须当作信函处理和补费。

七、怎样寄挂号函件

信函、明信片、印刷品和盲人读物都可以作挂号函件交寄。挂号函件不可投入信箱或信筒，应到邮电局、所窗口交寄。

交寄挂号函件，除按照相关种类的函件交付邮费外，应按件加付挂号费。信封上必须写明寄件人的地址姓名。

交寄挂号信函不得使用旧信封或用报纸糊制的信封。对于封皮有拆动

重封痕迹的，应由寄件人在拆动重封处签证，否则不予收寄。

八、怎样寄特种挂号信函

1.特种挂号信函专供寄递下列六种票证：①粮票；②布票；③食油票；④户口迁移证（包括准迁证）；⑤粮食转移证；⑥中国共产主义青年团组织关系。

特种挂号信函内可以附寄信函和与票证有关的附件，如购粮证明等，不准附寄其他物品。

2.特种挂号信函准寄的票证均系我国内使用票证。军用价拨粮票不可作特种挂号信函交寄，一般作挂号信或包裹寄递。

3.特种挂号信函的信封由邮电局印制出售。交寄时要填写内件清单一式两份，内件数量应用大写数目字填明，不能涂改。邮电局收寄人员按清单核点内件后，会同寄件人封固，在封口封志两端骑缝处分别加盖日戳和收寄人员名章。

机关、企业、团体等单位自封交寄的特种挂号信函可以自备信封，内件清单和信函封口封志骑缝处应由寄件单位加盖公章，内件清单一份装入信内，其余两份交邮电局处理。

特种挂号信函封皮上的邮票必须逐枚分贴，不能连贴，也不能贴用纪念邮票和特种邮票。

特种挂号信函资费与挂号信函资费相同。

九、怎样寄包裹

凡适宜邮递的人民生活用品和机关、企业、团体等单位交寄的零星物品均可作包裹寄递。

交寄包裹要填写“国内包裹详情单”，填写的收寄件人地址姓名必须同包裹封面一致。包裹内物品价值超过30元的，必须作保价包裹交寄。

封装包裹时应注意：柔软干燥不易损坏的物品，可用布套包装；脆硬易碎及装有流质物品，先用棉花等柔软物包好再装木匣，四周以木屑或糠皮之类充分塞紧，填塞物品要以瓶破时足将流质吸尽为度；有色粉末，应先装入金属匣内，外面加装木匣，两匣中间再用木屑填塞。包裹内不得夹

寄汇票、现款或信函。

十、怎样寄保价包裹

贵重物品（包括金银、外币等）和价值30元以上的物品，必须作保价包裹交寄。寄出的包裹遭到遗失或损毁时，如系邮局责任，邮局照规定章则，照所保金额或其损毁程度补偿寄件人。

包裹保价金额，按实际价值核定，每件最高限额为人民币5000元。

保价包裹除按普通包裹付费外，另加所保金额1%的保价费。

十一、怎样汇寄钱款

邮政汇款分普通汇款和电报汇款两种。

普通汇款可以使用航空寄递。

邮政汇款，每笔汇款最高金额为300元，超过300元的，可以分笔办理。

交汇普通汇款或电报汇款要分别填写“汇款通知单”或“电汇汇款单”，有关项目要逐项填写清楚，不得潦草。汇款金额要大写，如“50元”要写“伍拾元”，数字间不留空隙。汇款金额和收款人姓名不要涂改；航空汇款应在“要否航空”栏内粘贴航空标签。简短附言写在“附言”栏内。电报汇款的附言，最多不超过20字（电报汇款汇款人地址不电传，如需告收款人，应在“附言”栏内填明）。

“汇款通知”内不准装信件和其他物品。

汇款交汇后，邮局出给的收据要保存到收款人收到汇款为止，以备查询。

十二、领取汇款有无期限

自投递“汇款通知”之日起，收款人应在两个月内到邮电局兑取汇款，逾期，相关汇款即由兑付局退回收汇的邮电局通知汇款人领回。

十三、领取汇款有哪些手续

收款人应在“汇款通知”背面签章，并填明身份证件（如工作证、学

生证、工会会员证、户口簿等）。如无身份证，可由机关、企业、团体等单位盖公章证明。

委托他人代领汇款，可凭收款人身份证件和收款人盖章领取，或由收款人盖章后凭代领人的身份证件和盖章或签名领取。

汇交机关、企业、团体等单位的汇款，领取时，除加盖单位公章外，还要由取款人盖章或签名。

十四、收款人汇票遗失了怎么办

收款人一面到指定的付款局去挂失，一面写信通知汇款人向原汇款局补开副汇票。挂失汇票时，收款人必须提出汇票的详细项目（如汇款地址、汇票号码、汇款数目）。如果提不出项目，应赶快写信向汇款人询问，等汇款人回信说明汇票项目后，才能办理挂失手续。

十五、汇款怎样查询

汇款人自交汇汇款之日起，一年内可向收汇局申请查询汇款兑付情况。申请时应交验原收据，填写“汇兑事项申请书”并交付查询费。需用电报查询时，加付电报费，需用电报查复的，还要加收回电费。

原汇款收据遗失要求查询汇款的，应交验身份证件和说明汇款的交汇日期及相关项目，经邮电局查阅相关汇款收据存根相符后，也可办理。

如果查询的原因是由于邮电局责任造成的，已收的查询费、电报费都应当退还。

十六、新闻稿件、报矿信函邮寄办法

寄给报社、通信社、出版单位和广播电台的投稿函件，应在封面上注明“稿件”字样。报矿信函的封面上应标明“报矿”字样。这两种邮件可由收件单位总付邮资，寄件人不必贴邮票。

十七、怎样订阅报纸和杂志

1.各地邮局、邮电局、邮电支局、邮电所、报刊门市部、代办所都办理报纸、杂志订阅业务；各工厂、机关、企业、团体、学校、部队的报刊

推广站（员），都办理本单位读者的订阅手续；投递员、乡邮员亦可代为带订报纸、杂志。

2.邮电局发行的报纸、杂志一律实行预订。报纸起码订一个月（从月初到月底），杂志起码订一个季度。对部分限额发行的报刊，如已满额，订户可申请登记，待有空额时递补。

3.每月一日开始收订下月份的报纸，每年的2、5、8、11月开始收订下季度的杂志。订阅截止日期由各地邮电局根据具体情况确定。

4.读者如因故错过当地邮电局规定整月整季的收订日期，一般也可破月（报纸）破季（杂志）订阅，但报纸必须订到月底，杂志必须订到季底。机关、部队、团体建筑工地等遇有特殊情况，还可以不受月底（报纸）季底（杂志）截止的限制。

十八、国内函件资费简表

（人民币：元）

函件种类	计算单位	资费	
		本埠	外埠
信函	每重20克或其零数	0.04	0.08
明信片	每件	0.02	0.04
印刷品	每重100克或其零数	0.015	0.03
盲人读物	每重1公斤或其零数	0.01	0.02
挂号费	每件	0.12	0.12
航空费	每重10克或其零数		0.02

十九、国际邮件资费简表

（人民币：元）

函件种类	计算单位	资费	减低资费
信函	20克及20克以下	0.40	0.30
	20克以上至50克	0.90	0.70
	50克以上至100克	1.20	0.90
	100克以上至250克	2.40	1.70
	250克以上至500克	4.60	3.50
	500克以上至1000克	8.00	6.00
	1000克以上至2000克	12.50	9.40
明信片	每件	0.30	0.25
航空邮简	每件	0.60	0.45
盲人读物		免费	免费
印刷品	20克及20克以下	0.20	0.15
	20克以上至50克	0.40	0.30
	50克以上至100克	0.55	0.40
	100克以上至250克	1.00	0.80
	250克以上至500克	1.70	1.30
	500克以上至1000克	2.90	2.20
	1000克以上至2000克	4.40	3.30
	以后每续重1000克或其零数	2.20	1.70

小包	100克及100克以下	0.60	0.50
	100克以上至250克	1.00	0.80
	250克以上至500克	1.80	1.40
	500克以上至1000克	3.20	2.40
挂号费	每件	0.50	
回执费	每件	0.40	
航空费 信函	每重10克或其零数	0.30	
航空费 明信片	每件	0.30	
航空费 印刷品和小包	每重10克或其零数	0.15	
包裹	邮政包裹资费及其他业务，请向当地邮局询问		

注：减低资费仅适用于下列国家：澳大利亚、孟加拉国、印度、印度尼西亚、日本、老挝、马来西亚、新西兰、巴基斯坦、菲律宾、泰国和巴布亚、新几内亚。

二十、寄往香港、澳门地区函件资费简表

（人民币：元）

函件种类	计算单位	资费
信函	每重20克或其零数	0.08
明信片	每件	0.04
印刷品	每重100克或其零数	0.03
盲人读物	每重1公斤或其零数	0.02
小包	100克及100克以下	0.60
	100克以上至250克	1.00
	250克以上至500克	1.80
	500克以上至1000克	3.20

挂号费	每件	0.12
回执费	每件	0.40
航空费	每重10克或其零数	0.02

说明：

①寄往国外的信函，应用质量较好的信封；寄往国外的印刷品、小包邮件以及包裹等，也应用完好结实的封皮、木箱封装，并在封面上（包括包裹发递单）准确、清楚地写明我国和寄达国国名，收寄件人姓名、地址，不可潦草、沾污。

②除了缅甸、玻利维亚、加拿大、智利、哥伦比亚、古巴、澳大利亚等国家（地区）只办理重量不超过500克的小包业务外，其他国家（地区）均办理重至1000克的小包业务。

③国际航空邮简内不得夹寄信纸或其他物品，如有夹寄，即按航空信函收费。

④如需了解详细办法，可向各地邮电局购阅邮电部拟订的《邮政业务使用规则》。

电　报

一、国内电报有哪些业务种类

业务种类	服务范围	适用电报
特急	用户因处理特别紧急事项交发的电报	规定范围内的军政、公益电报
加急	用户因处理急要事项交发的电报	军政、公益、新闻、公务、普通电报
分送	将同一收报地点、电文署名完全相同的电报分送几个收报人	特种、军政、公务、普通电报“特急”“加急”可与“分送”并用

二、怎样书写电报

1.书写电报，应按规定的发电纸格式填写。下列各项，用正规的字体

和国家公布的简化汉字书写，字迹必须清楚：①特别业务；②收报地名；③收报人住址和姓名；④电文；⑤发报人署名。

①、⑤两项是否书写，用户可根据需要决定。

2.书写电报应注意下列事项：

（1）每份电报只能有一个收报地名，并应按照现行的行政区划，写明省（市、自治区）名，以及“县”或“市”。

（2）收报人住址和姓名，可用下列任何一种方法书写：

①用全名址书写。发给机关、单位的电报，应详细写明收报机构名称或地址。发给大中城市的电报，遇有上、下级名称相同的收报机构，应分别加写省（市、自治区）、地、市、区、县等字样；发给居民个人或农村的电报，应详细写明街道名称、门牌号数或集镇、公社、大队、生产队、村庄名称以及收报人姓名。

用汉字明语书写的全名址内，杂用的字母字组、数目字和用数码、符号、字母混合组成的字组，都必须加用括号。

②用电报挂号代替收报人名址。如需转交其内部单位（科、室）等或个人的，应在括号之后写明内部单位或收报人的全名称，挂号字样必须加用括号。

③用邮政专用信箱号数代替收报人住址，信箱号数必须加用括号，号数之后写明“信箱”、“分箱”字样。

（3）电文和署名：

①汉字明语电报内杂用的数目字，汉字明语、数码简码代号电报内杂用的字母字组和用数码、符号、字母混合书写的字组，以及规则数码简码代号电报内杂用的长短不一的数码，都必须加用括号。

②普通电报的电文，一律使用明语书写。

③发报人署名，如用电报挂号代替，挂号字样必须加用括号。

3.交发的电报，必须在发电纸下端详细写明本人的住址、姓名或单位名称以及电话号码，以便联系。

三、怎样拍发国内公众船舶无线电报

1.国内各地用户和船舶上的乘客及其工作人员，交发从陆地发往船舶

或从船舶发往陆地的电报，以及船舶发往船舶的电报，在它的通信过程中经过中国船舶电台、江海岸电台或邮电部门国内电报电路传递的电报，都是国内公众船舶无线电报。开放的业务范围是：

电报种类	特别业务		备注
	由陆到船	由船到陆	
普通电报	加急	加急、分送	"加急"特别业务只适用于普通电报在陆地上国内通信网一段
业务公电			
纳费业务公电			

2.船舶和陆地之间往来的电报，除由陆地发往船舶的电报应由发报人提供收报人姓名、房仓号数及收报船舶名称三项内容外，均按国内电报的有关规定办理。

3.发往船舶的电报在电报交发次日起到第四天早晨，因呼叫不到不能发出，发报人接到通知时，可以要求留待呼到时再发，但最长以10天（自电报交发次日计算）为限。

因呼叫不到电报不能发出的，报费不予退还。

四、电报价目及收费标准

1.各类电报报费按字计算，特急、加急电报按规定价目加倍收费。

电报资费标准由邮电部统一制订。

2.电报的计费字数按下列办法计算：

①按照《标准电码本》书写的数码明语电报，以四码作一个字计算。

②数码密语、字母明语、字母密语字组，以及用数码、字母、符合混合书写的字组，一律按每一至五个字码作一个字计算。

③特别业务标识和收报局名，均作一个字计算。

④电报挂号代替收报人名址时，不论是否加用括号，一律作一个字计算；电报挂号用在电文或署名部分时，按照第②项的规定计字收费。

五、用户对交发的电报要求注销应办什么手续

如电报尚未发出，可凭收据退还全部报费(译电费不退)，并按规定交付手续费，原电底稿由邮电局保存；如已发出，应拍发纳费业务公电注销。

六、国内电报资费表

编号	项目	收费标准
1	天气、水情、公益电报（每份电报按实有计费字数计算）	每字3分
2	特种、军政、公务、普通、汇款（银行）电报（每份电报以10个字起算，不足10个字作10个字计算）	每字3分
3	新闻电报（每份电报以10个字起算，不足10个字作10个字计算）	每字1分
4	邮局办理电报汇兑业务所发的汇款电报（电报中的附言部分另外计字计费）	每份5角
5	采用特急加急的电报	按原价加倍
6	采用分送的电报* 每增加一个收报名址	按原电报费（包括特急、加急）加收三分之一
7	纳费业务公电（不论是否需要邮电局回电）	每份3角
8	补送来报报底	每份6角
9	注销尚未发出的电报手续费	1角
	电报挂号** 一年 半年 三个月	 10元 6元 3元

*采用分送的电报，如果其中一份或几份需要退费时，应以分送份数（包括原电）的平均报费退还。

**①电报挂号期满续挂，应自满期的次日衔接计算；②电报挂号中途停用，挂号费不退。

注：译电费每字0.5分。

电　　话

一、长途电话有哪些种类

按照不同的处理手续分为三种：

1.叫号电话：是发话人与指定的某地某号电话或分机，同线电话某一用户通话的电话。

2.叫人电话：是发话人与指定的某地某号电话的受话人通话的电话。

3.传呼电话：受话人没有安装电话，由邮电局或公用电话站派人通知受话人前来接话的电话。

二、怎样挂长途电话

1.利用市内电话或其他电话向长途台挂号时，要说明以下各项：①发话电话号码（凭帐号挂发的，加报帐号）；②发话人姓名；③受话地名（加报省名）；④受话电话号码或单位名称（叫人电话加报受话人姓名或职称，传呼电话加报受话人姓名和住址）。挂号时请发话人主动解释字义，注意听长途台复述，经核对无误后即可挂机等候通话。

2.到邮电局或代办机构挂号时，要填写长途电话挂号单，按照规定预付话费，通话完毕后结算，多退少补。

三、发话人挂号后要求更改怎么办

1.在发话局未通报之前，可以要求作任何更改。

2.在发话局已经通报但双方用户尚未开始通话之前，叫号、叫人电话可以改传呼或加急，也可以更改受话电话号码或受话人姓名；传呼电话可以改叫号、叫人。

3.双方用户接通电话之后可以改接改叫，改接改叫的时间作通话时间计算。

四、电话价目及收费标准

1.长途电话实行按分计费，加急电话加倍收费。长途电话资费标准由

邮电部统一制订。

2.长途电话的计费时间以长途台记录为准，计费的起讫时间按下列规定计算：①叫号电话：从发话人与指定的受话电话接话时起算，至发话人挂断电话发出终止信号时为止；②叫人、传呼电话：从发话人与指定的受话人开始通话时起算，至发话人挂断电话发出终止信号时为止。

3.长途电话挂号后，由于用户原因未能完成通话的，作销号处理，收取销号手续费；由于局方原因未能完成通话的，作退号处理，免收费用；有用户原因也有局方原因的，作退号处理。

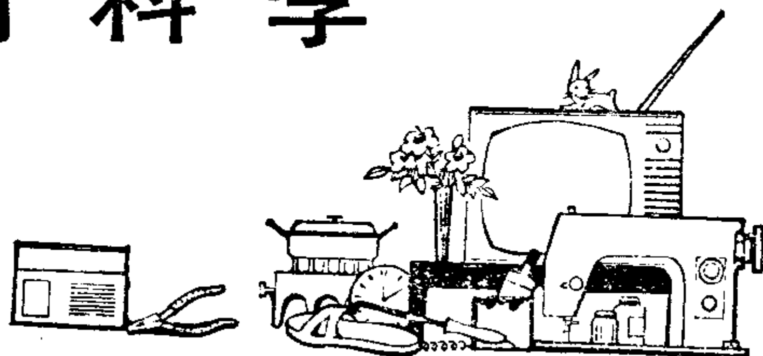
4.叫人、传呼电话每次加收一分钟分级基本价目的附加费。

五、长途电话资费表

类　　别	项　　目	收费标准（元）
分级基本价目（即通话1分钟价目）	第1级空间距离在25公里以内	0.05
	第2级空间距离超过25公里，至50公里	0.10
	第3级空间距离超过50公里，至100公里	0.20
	第4级空间距离超过100公里，至150公里	0.30
	第5级空间距离超过150公里，至200公里	0.40
	第6级空间距离超过200公里，至300公里	0.50
	第7级空间距离超过300公里，至400公里	0.60
	第8级空间距离超过400公里，至600公里	0.70
	第9级空间距离超过600公里，至800公里	0.80
	第10级空间距离超过800公里，至1000公里	0.90
	第11级空间距离超过1000公里，至1500公里	1.00
	第12级空间距离超过1500公里，至2000公里	1.10
	第13级空间距离超过2000公里	1.20
各类长途电话通话费根据通话时间，分段计费	非假日：每日7～19时内，	按规定的价目全价计费；
	每日19时至次日7时内	按规定价目计算后减半计费
	例假日：星期日及法定假日0时至24时内	按规定的价目计算后减半计费
销号手续费	长途电话基本价目1～2级的，每次收取	0.05
	长途电话基本价目3～13级的，每次收取	0.10

长途电话每次收费基本时间为三分钟，通话不满三分钟的，按三分钟计算收费；超过三分钟的，超过的时间按实际通话时间计费。

日 用 科 学



怎样安全用电

城镇家庭，一般都有用电设备，如电灯、电钟、电话和收音机、电视机等。如果不懂得用电的基本知识，就往往容易发生一些用电事故，造成意外的损失。

各种物质，依照电的性质，可以分为两类：一类是容易让电流通过的，称为“导体”，如金、银、铜、铁、锡等金属；另一类是电流很难通过的，称为“绝缘体”，如橡皮、玻璃、瓷器、干燥的木头、竹竿等。任何电气用具都要有导体把电流接通，同时又必须有绝缘体把导体和其他东西隔离，用以防止漏电。日常电灯用的电线，就是用橡皮、棉纱等绝缘物包裹着铜线制成的。如果电气用具没有很好的绝缘体包裹，就容易引起触电或失火事故。

一、哪些情况容易造成走电失火事故

质量不好或使用时间很久的电线，如果受热受潮，都会失去它的绝缘性能，不能起隔离电流的作用，使用的时候，电流不是全部都通过铜线，而有一部分通过绝缘体传到其他东西上，这就是漏电，时间长了，容易造成走电失火的事故。

如果用电设备随便增加，或不遵照规章私自接线，乱拉电线，也会使铜线发热过度，造成走电失火事故。

两根有电的坏电线碰在一起，也可能发生火花，引起火灾。

家庭电气设备上，如果积有很多灰尘，也容易漏电；竹木结构或很潮湿的房屋，更容易发生走电事故。黄霉季节由于空气潮湿，是各种电气设备最容易发生漏电的时候。

经常旋转的或可以移动的电气用具，如电风扇、电熨斗、电吹风等，因为移动的次数多，绝缘体损坏的机会也多，因此更容易发生漏电现象。

床头开关的电线系在铁床架上或悬挂在铁丝、铁钉上，或用普通剪刀剪断有电的导体，或用潮湿的手动用开关，或把湿衣服晒在电线上，都会发生走电和触电事故。

二、怎样防止发生用电事故

要时常检查电线、开关、灯头、插头和一切电气用具是不是完整，有没有漏电、潮湿、霉烂等情况，稍有一点毛病，就要马上修理，每年霉雨季节以前，更要全面检查一次。

室内电灯最好装拉线开关。使用这种开关，人体不会和电线或开关直接接触，所以最安全可靠。

插头最好装在比较高的地方，这样不但可以避免碰碎，还可以防止小孩玩弄。

不要用湿手碰开关、电线或其他电气设备；不要把电熨斗、电风扇等的花线绕在手臂上进行工作；在清除电气设备上的灰尘或进行修理时，应先把电源总开关拉开（就是把电门关掉），以隔断电流。

走路时，不要碰到掉落下来的断头电线；不要在电线上晒衣服和放风筝。

应该教育儿童不要玩弄任何电气设备。

如果自己没有充分的电气知识和安全用具，千万不要自己修理电气用具或自接电线。

三、一般用电事故和处理方法

用电事故一般有停电、走电失火、人身触电等数种。不论遇到哪种事故，首先必须拉掉总开关，把电流隔断，然后再行处理：

1.停电：如果因电线折断造成的停电，把总开关拉掉后即可修理或调换新线，接头的地方要用胶布包好，千万勿在拉掉总开关以前触到折断的电线或带电修理。如果是保险丝烧断或自动开关跳开了，就要检查电线有没有互相碰在一起，或用电是否太多，找到毛病和纠正后，再调换新保险丝或推上自动开关，恢复供电。

2.走电失火：遇到这种情况，立即拉掉电源总开关，同时赶紧救火，并通知消防机构。走电失火救火方法与一般失火救火方法不同，必须使用喷射四氯化碳或二氧化碳的灭火机，千万不可用水灭火。

3.人身触电的急救（见本书373页人工呼吸法）。

日用品的使用和保养

闹　　钟

1.要定时上足走时发条。闹钟有走时和闹时两根发条，走时发条上足后一般能走36个小时左右，但在实际使用时，应每隔24小时定时开足走时发条一次，这样可使闹钟走得准确。校时拨针最好不要倒拨，因倒拨会强制那些正常运转的机件倒转，容易损坏机件，缩短闹钟的使用寿命。

2.必须校对准确。一般闹钟24小时计时误差不超过1分钟的，就算合乎质量要求。如发现快慢不准时，可以拨动钟背面的快慢针，走时快，应向“慢”或“—”的方向拨；走时慢，应向“快”或“+”的方向拨。每拨动一格，在24小时内可调整2分钟左右。

3.拨动闹钟(有的用小字盘)时，应按照箭头所示方向拨动。如果向相反方向拨动，就会退松螺丝，而把钥匙拨落。闹时的发条在不需要闹时，不必上紧。

4.不要放在容易受震的地方，以免摆锤和摆的运动不稳定，影响计时正确程度。如必须放在经常震动的地方，可将钟放在盒子里，盒底垫上橡皮。

5.不要放在阳光直射或周围潮湿的地方，更不可放在烧煤的厨房里。因钟在阳光照射下会影响计时，而且会使机件上的润滑油很快干燥。放在受潮的地方和烧煤的厨房里，机件容易生锈和受腐蚀，影响使用时间。

6.为保持闹钟的清洁，尤其在灰尘较多的房间里使用，最好在闹钟外面装置一个玻璃盒。一般闹钟，应每隔1年拆洗一次，以保持机件光滑清洁。如发现机件损坏或其他原因不会走时，应送到钟表店去检查，切勿擅自拆卸。

晶体管钟

晶体管钟的特点是：走时延续时间长，计时精度高，结构简单省料，用电省，使用方便。一节一号电池，可连续使用一年。在气温－5°～＋40℃，电池电压在1.35～1.6V时，走时误差可调节到日误差快慢1分钟以内。

使用保养方法和注意事项：

1.安装电池，按照钟壳上标记的电池正负极符号，将电池安装在电池盒内，即能自动起走。但应注意切勿使用变质电池和把电池正负极装颠倒。

2.晶体管钟的对时对闹，采用同一根对针匙柄；对时时，将对针匙柄向外拉出，按标准时间顺拨过5分钟后再倒拨对准。应注意的是，如向逆时针方向转动时，时针的转动范围不得超过闹针位置，以免损坏内机。对闹时，应先将起闹开关打开，然后将对闹匙柄按逆时针方向旋转闹针到所需要的起闹时间即可。止闹时，将止闹拨钮拨到止闹处。

3.调整快慢，先揭开钟壳后盖上部微调螺杆小孔上的防尘罩，用螺丝刀伸入小孔中，缓慢旋动调节螺杆：调快时向顺时针方向旋转，调慢时向逆时针方向旋转。每旋转一圈快慢变化约1分钟左右。

4.不要随意打开钟壳，以免灰尘进入内机影响走时。不要放在无线电收音机上使用，避免接触磁场，影响走时。也不要放在潮湿、多灰尘、多煤烟和易震动的地方使用。

5.应经常保持钟壳清洁。如钟壳是用塑料制成的，应避免受热和受重压，并不要在烈日下曝晒，不要与有机油剂和其他有害的化学品接触。如钟壳是用金属制成的，应经常用洁软细布揩拭，以防克罗米氧化，漆层褪色生锈。

6.在使用中如发现停钟，应检查电池的正负极是否装错，电池是否用完，正负极电池夹表面有否氧化。如发现有电池的糊液外溢现象，应将电

池立即取出，更换新的，以免损坏电池夹。

7.发生故障，如不掌握修理技术，切勿自己拆开内机，以免弄坏机心，造成意外损失。

手　　表

1.每天在固定的时间上发条，一次上足。上发条转动表把快慢要适当，不要上得太紧。太紧了，发条容易被发条盒里的油粘住，当发条放松的时候，因弹力过大就容易折断。

2.如果走时不准，可以小心地将后盖打开，用针拨动快慢针。快时往"—"或"S"方向拨；慢时向"+"或"F"方向拨，每拨一格在24小时内约快或慢两分钟。拨针时不要倒拨，以免损伤机件。如果每天的快慢超过5分钟以上，或忽快忽慢，应送钟表店修理。

3.手表最忌猛烈震动，打球或用手击东西时，最好把它取下来。手表受到震动，有时会使游丝的外层相互粘牢，走时突然加快，每日快十多分钟，甚至更多。遇到这种情况，应送修理店拨开。手表也怕水浸，游泳表常受水浸也会损坏，因此洗手、洗衣服或做其他和水接触的工作时，最好也取下来。手表戴在手上，保持一定的温度，洗手、洗衣时如不取下，把冷水泼在表面上，容易引起表内产生雾气。手表的玻璃上出现雾气或水点时，应及时送修理店，擦去雾气和小水点。不懂修表技术的人，千万不要随便拆开乱拨。

4.手表不戴时，不要放在收音机上，以免被扬声器的磁铁所磁化，影响走时。手表也不可与樟脑放在一起，因为樟脑是一种极易挥发的物质，容易使机油凝固，失去润滑作用，以致损害钟表的精确度。

5.手表的表面玻璃是用透明塑料注塑而成的有机化合物，硬度不高，应避免与尖硬锋利的物质擦碰，避免受高压高热及化学试剂的腐蚀，以免擦毛或损伤。如果在使用中不小心被擦毛或划了痕迹，轻微的可将牙膏挤涂在绒布或质软干布上，把表玻璃放在上面来回摩擦，即可消除擦毛和划痕。切不可用酒精揩擦，以防与酒精起化学作用而碎裂。损伤严重的，应及时调换新的，以防透进水气，损伤表针、表盘和机心。

6.晚上睡眠时最好不要带在手上，以免入睡后造成意外损坏。取下手

表放置的位置，最好与戴在手腕上的位置不同（如把表面朝下、后盖朝上或柄轴朝上），让手表在不同的位置下走动，可以使机件的摩擦面均衡，减少机件的磨损。

缝 纫 机

1.新缝纫机的各个零件上都涂有防锈油，使用前要用煤油或锭子油先将零件表面的防锈油洗干净。开始使用时，必须注意使机针平直，针孔光滑，以及针线和布料配合适当，防止发生断线、跳线等毛病。

2.在缝纫过程中，要注意上、下线松紧的调节。调节下线时，可将“梭子”吊起，让“梭子”能利用自重缓缓下坠，然后再按照下线的松紧来调节上线。这样缝纫出来的衣服不会出“浮线”和“毛巾套”。同时也要注意调节压脚对料子的压力，以防止线迹重复和布料不向前走动。对厚料，一般要用较大的压力，对薄料压力要小。

3.“梭床”轨道上和“送布牙”上积存的线头和尘土要及时清除，以防止零件磨损过快和“送布牙”碰“针板”。清除以后，安装“梭架”月亮圈时，一定要将“牙爪”压附在月亮圈的圆珠上，以避免打空针、跳线等毛病。

4.加油时，除按各油孔注入外，还要掀开“外圆板”和落下“前脸”，对机器内部的运转滑动部分仔细加油。常用的缝纫机，每天都要注一次油（最好用稀薄锭子油，切不可用植物油），每处一两滴。注油后，应将机器空踏一两分钟，使油分散到各处去。

自 行 车

1.车子骑了一段时间，要检查一下各个部位。如果发现螺丝松动，应及时上紧。如果发现轮胎漏气，应先检查气嘴，如气嘴没毛病，再检查内胎。

2.平时气要打足，以保护车胎。但在夏天不可打得太足，以免爆破。打气时应掌握前胎少打一些，以减少前叉因冲击而受伤；后胎多打些，因为负荷大部分在后轮上。暂时不骑的车子，也应打足气，放在干燥通风的地方，或用木板垫好，以免变形、生锈。

3.前轮因为拐弯的原因，车胎两侧磨损较厉害；后轮因为受压力重些，车胎正面磨损较快。所以骑一个时期，前后轮胎可以互换一下。并注意内、外胎都不要接触汽油、煤油及酸、碱等化学物品。

4.为了更好地保护漆膜，车上浮土最好用鸡毛帚拂去，不必天天用布擦。如有条件，擦些车油，可以保持车子的清洁、光亮。雨天使用后，要把车身上的水擦干，防止生锈。千万不要用塑料薄膜包裹车身，以免损坏漆膜。

5.在开始骑车的时候，应由慢蹬到快蹬。起动用力不要过猛，以免轮盘、链子、飞轮等损坏或发生事故。不骑快车，可以避免使用刹车，以保护钢圈的镀层。行车时，要选择平路行驶。经过小坑小坡时，要把身子抬高些，这样可以避免坐簧和车条挫断。如在骑行时发现不正常的响声，或突然感到很费力，应即下车检查，防止出事故。

液化气瓶煤气灶

使用煤气灶和用电一样，有不少优点，但如使用不当，也会发生危险。这里介绍安全使用应注意的几个问题：

1.装有液化气瓶煤气灶的房间不能睡人，不能堆放木片、废纸、煤油等易燃物品，不能生火炉。

2.液化气瓶必须放在干燥、无腐蚀性物质和容易搬动的地方，不要放在灶台下面，瓶和灶的距离应不少于80公分。

3.使用前，先检查一下是否漏气。检查的方法是在打开角阀后，用肥皂水涂抹各个设备以及它们之间连接的地方，如有气泡，说明有漏气，应即关闭角阀，打开门窗通风，修理后试验没有气泡时再用。

4.点火时要掌握“火等气”的原则，即先打开角阀，擦着火柴，移近火眼处，然后开启灶具开关。火点着后如火焰呈黄色，可旋动风门进行空气流量调节，调到火焰呈蓝色为好。不烧时先关角阀，再关灶具开关。

5.液化气在燃烧时，人不能跑开，以防锅内汤水溢出浇灭火焰或有风吹灭火焰后无人及时关闭角阀，造成大量漏气，发生危险。使用后要及时关好角阀，睡前和外出时应再检查一次。

6.液化气瓶里留存的残液，必须交回煤气供应站统一处理，不可私自

乱倒，以免发生事故。

7.如发生火险，应立即关闭角阀，并用冷水淋浇液化气瓶降温和用棉絮扑灭火焰。

压 力 锅

压力锅也叫高压锅，它的特点是坚固、耐用，烧饭做菜快，可以节省燃料和时间。但如使用不得法，有时会出毛病，因此使用时必须注意安全。现将使用方法和注意事项介绍于下：

1.使用前先检查好排气孔是否畅通，再将食物放入锅内，放食物的数量不得超过锅容量的五分之四。然后按锅上箭头所示“关”的方向转动，直到两手柄全重合才盖好。

2.合盖后，见有蒸汽稳定地从排气管内排出时，再将限压阀扣在排气管上。在限压阀上，不可添加其他重量，更不能用其他东西代替。蒸煮各类食品的时间，说明书上有具体规定，应严格掌握，不能任意延长，以免发生事故。当限压阀因放气抬起时，应减火保持限压阀在似起非起的状态，直到食物熟了为止；但如烹调易熟食物，此时可将锅移出火外，保温到所需时间。

3.开盖前，锅内如有气压时，应进行冷却降压。可以自然冷却，也可以向锅上倒凉水强制冷却，也可以取下限压阀放气降压。确认排气管不再排气时，再按锅上箭头所示“开”的方向（即逆时针方向）转动，打开锅盖。

4.做稀饭时，当限压阀因放气抬起时，应立即将锅移出火外，防止喷饭汤。

5.易熔塞孔洞，要保持清洁。当易熔塞孔洞内的易熔金属脱掉时，应另行更换，绝对不能用其他东西代替。

6.用后随时洗净擦干，锅盖应反置于锅体上而不要和锅体合在一起，以防密封胶圈变形，使用时漏气。

7.锅内不宜长久存放碱、盐、酱油等，以防腐蚀。残余食物粘在锅体上，可用温水浸泡，进行刷洗。切勿用炉灰、砂石等擦洗。

8.锅盖、锅体及限压阀要妥善保管，严防磕、碰，以免损坏锅的密

封，失去压力锅应有的作用。端锅时要主副把同时端起，减轻锅把一端受力，防止锅把损坏。

铝 锅

铝锅在煤炉上烧时，由于锅底受热面不均匀，炉火中并附有腐蚀性气体，日久会使底部凹凸不平，出现砂眼，最后破裂。如在锅底加套一层薄铁皮（一般铁罐头或铁烟筒的铁皮就可），用铅丝设法在锅腰打箍挂住，这样就避免了炉火直烧锅底，也不太影响传热，却能保护铝锅长久使用。

下面再介绍一下擦铝锅的方法：

1.铝锅无须经常擦亮，因为擦亮的表面又极容易氧化，而失去光彩。如表面积垢太多，可用去污粉加肥皂擦洗。擦洗前先把铝锅淋湿，然后把去污粉调成糊状，加些用剩的肥皂头（起滑润作用），用棉布蘸着糊擦洗。用这个方法擦铝锅，不仅省力，而且宿垢尽去，光洁如新。一包去污粉大概可擦40只铝锅。

2.在饭煮熟后，趁铝锅表面很热的时候，用旧报纸或湿布擦锅的表面。经常采用此法，可保持铝锅清洁明亮。

3.将铝锅放在热水中，用家禽的羽毛擦洗，也能使铝锅保持清洁明亮。

生 铁 锅

生铁锅成本低，经久耐用，一般可使用10年以上。但由于生铁质地硬脆，易生锈，在使用中不注意养护，就很容易出毛病。

1.新买来的铁锅，最好弄一些锯末、稻草之类的东西放在锅里点火烘一烘，这样可以起“退火”作用，改变它的脆硬性质。然后用砖头、砂皮、炉灰或稻草将锅内摩擦光滑，再用黄泥水在锅里煮几个小时，最后把锅洗净放在火上加热，用一些食油在锅里擦一遍，就可以做饭或炒菜了。这样处理后的锅，可以增强耐火能力和防锈性能。还有一种办法，先用砖头把锅磨平，然后用几匙盐在锅里炒，盐炒黄后就用来擦锅，擦好后把锅抹净，再用菜叶加一点油在锅里煮一煮，锅就光滑了。

2.新锅初用时火不可太大，尽量用小火，逐渐加大火力，以免因锅骤

热适应不了而炸裂。用过几次以后，就不要紧了。

3.做饭或炒菜时，应先将锅内放上水或油，不要先把锅放在火上烧热了再倒水，否则由于骤热骤冷很容易使锅炸裂。锅不用时，不要放在火炉上，如果锅是同炉灶砌在一起的，做完饭后应在锅里放些水。

4.锅底尽量避免与湿煤接触，因为湿煤所蒸发的气体有很强的腐蚀性，天长日久铁锅会生锈起皮层，逐渐出现漏洞。如果饭烧焦，应先用锅铲轻轻地把锅巴铲掉，等锅完全冷却后再用冷水泡洗。

5.铁锅用后，应刷洗干净，用干布拭净水珠再在炉子上烘干后，放在干燥的地方，不要放在湿煤堆上或水缸旁边等潮湿的地方，以免锅底遇潮生锈、起锈皮，时间长了出现漏洞。

沙　锅

有的新沙锅内壁粘有许多砂粒，需要用小刷子把它刷掉再用，以免掉在饭菜里面。第一次用，最好是煮面汤或煮稀饭，或者先煮浓淘米水，用过后放一段时间，使面糊、米汤或饭汁干结，把锅壁的微小孔隙堵住，然后把锅刷净。这样不但可以防止漏水，而且烧水时也不会有嗞嗞的声音。

用沙锅熬菜做饭均可，只是不能作炒菜用。因为烧开的油很热，骤然放进凉菜，锅容易炸裂。同样道理，做饭时应先放水，然后把锅放在炉火上。如果先烧锅后放水，也容易炸裂。

沙锅比不得铁锅，使用时应当轻拿轻放，避免碰撞。

从炉子上拿下来的热沙锅要放在干燥的木板上，不能放在冷湿的地上或水泥板上，尤其是天气寒冷的冬季，更要注意，以免因锅壁内外冷热不均，引起炸裂。

热　水　瓶

1.灌沸水之前，倒净瓶内冷水（冬季天气严寒时，最好先用少量温水洗一下，再灌沸水），以免瓶胆骤冷骤热，容易破裂。

2.竹壳水瓶的抽气尾管（即“奶子”）是露在外面的，容易碰破，应小心保护，以免失去保暖作用。竹壳底板腐烂或橡皮底把松动时，容易碰断“奶子”和碰碎瓶底，应及时修理。

3.热水瓶灌沸水时不要太满，和瓶塞间应有一点空隙。瓶塞不宜塞得太紧，以免瓶胆爆破。

4.热水瓶使用久了，瓶胆内壁会附着一层水垢，水垢多了，不但看上去很脏，而且会使瓶胆失去反射作用而影响保温。要清除胆内的水垢，可用小苏打、温盐水或碱水灌入，再放一些纸屑、碎鸡蛋皮，用双手摇晃几次，水垢即可除去。另外，用米醋加热灌入，1～2天后，水垢也会全部脱落。

草　席

草席怕潮湿，也怕过分干燥。使用时应注意以下几点：

1.使用时要铺平整，中间不要拱起，以免折断席草。如果席子里有臭虫或脏东西，应卷起来用棒轻轻敲打，不要竖着往地上笃，因直笃很容易将席子的经线折断。

2.汗液、尿液对席子有腐蚀作用，因此席子使用期间，应常用温水毛巾顺席丝揩拭，小孩的便溺弄在席子上时，应立即用温水擦拭正反面。

3.席子正反面交替使用，可延长使用寿命。秋凉不用时，应用温水毛巾顺席丝揩拭干净，在阴处晾干卷起来，用布或纸包扎好，放在阴凉干燥处，不使受潮或受热。不可浸在水中或用硬板刷洗刷，也不可在太阳下曝晒。

雨　伞

1.每次使用，要缓缓张开，以免扯破。

2.油布伞、塑料伞最好都不要用来遮太阳，用后也不要放在烈日下曝晒，以免发生干裂现象。

3.雨天用过以后，要张挂在通风处阴干，然后折合起来。在雨水多的季节，油布伞和塑料伞都容易发霉，油布伞发霉时应先揩去霉迹，再把伞骨朝上放在不太猛的阳光下晒一、两个钟头。塑料伞每次用后用布擦掉雨点晾干，可以避免发霉。

4.遮过雨的伞放时应让伞头向上，伞柄朝下，因为伞头朝下放，水会流到伞头上的伞槽里，伞槽积了水，不易晾干，经常积水的伞头容易烂掉。

5.有风打伞时，伞面要稍微向前斜向风头，使风从旁边吹过，不要以整个伞面堵挡风头。遇到强大风力时，不要把伞全张开，稍微合拢呈半开状态，使伞成为尖锥形，以减少阻力，不致受损。

锁

1.锁与水和酸性物质接触容易生锈，损坏机件，影响使用。

2.关锁时，锁钩要对正孔心，稍用力压下就可以关紧，切不可用其他工具敲击。开锁时，钥匙要对准锁孔，然后稍用力顺向扭转，就可以开启；切不可硬转硬扭，也不能进行敲击，以免把钥匙断进锁里。

3.锁孔生了锈，可以滴入几滴煤油，再试开几次，就能开关自如。另外，把黑铅笔的铅芯末放一点到锁孔里，可以防止生锈。

拉　链

1.拉动拉链时，应先使两边的齿靠拢对齐，然后捏住拉链头顺着轨道轻轻向前推动，不要用力猛拉，以免造成“牙齿歪斜”、“破肚”和“脱齿”。如果拉链发涩，拉动不灵活时，可以先用布擦干净后在“牙齿”上打一层白蜡（矿蜡也可以）。

2.带拉链的旅行包或皮夹，装物品时不要装得过满，不然容易造成“破肚”、“脱齿”、歪斜等现象。

3.铝合金制成的拉链应保持干燥，切勿受潮，以防铝齿生白色的氧化物而受腐蚀，影响使用；同时也要注意不与碱性和酸性的物质接触。

4.拉链发生“破肚”、“脱齿”、歪斜等毛病时要及时修理，不要再硬拉。如发松与脱齿，说明来回拉动的拉链头已磨损，可用老虎钳将拉链头横向轻轻夹紧，也可用小锤在拉链头上轻轻敲几下，使上下咬得紧一些，就不会再脱齿了。

眼　镜

1.眼镜摘下来放在桌上时，注意凸出部分不能接触桌面或其他硬的东西，否则容易把镜片擦伤或磨毛。

2.镜片脏了，不要用指头、粗布或其他粗糙的东西擦，要用柔软的绒

布、药棉或擦镜纸擦；擦镜片时不要捏镜腿，要捏住眼镜梁，以防从连接轴处折断。

3.要按脸型宽窄选配镜架。镜腿螺丝松动或镜架歪斜时，应及时修理，不要勉强使用，免得影响视力。

4.金属镜架要勤加揩拭，不戴时应揩干净后收藏，以免汗水腐蚀镜架。

5.冬天戴眼镜，在镜片上抹一点甘油或肥皂，再用绒布擦净，可以防止从室外进到室内时镜片罩上水汽，保持清晰。

理 发 推 剪

1.新买来的理发推剪（推子）初次使用前，应先将防锈油擦干净。

2.使用时，把手轧动时有一定的限度，到达限度时，切勿用力硬并，使用时大拇指和食指不能动，更不能用力捏，只要用后面三个指头来回捏动，用劲要匀，以免折断把手，如果发现夹发现象，立即边捏边后退。

3.上牙板螺丝时松紧要适中，过紧时把手不灵活，过松时两片刀之间填进头发，咬合不严，会出现夹发或剪不掉头发的现象。一旦定准，不要轻易旋动螺帽。

4.使用完毕后，不要松动螺丝，只要刷净发屑，在滑动部位滴些矿物油（可从后轴心加油），就可以防止生锈。

汽 油 打 火 机

钢轮是发火的主要零件，用过一段时间后，应该用刷子轻轻地把轮子牙齿间的污物刷去。加汽油不宜过多，多了溢出，会使钢轮和电石潮湿打不着火。钢轮受潮后，要立即用火烘干或放在日光下晒干，烘时要不断转动打火机，不要使火苗集中，以免钢轮遇火失效。电石受潮后可倒出换一粒。每次只加一粒电石，加多了易使钢轮转动不灵和撑簧受损。

打火机使用一定时间后，应将灯芯拉出一点并保持柔软，便于起火。

使用打火机时，用力不可过猛过大，以免损坏钢轮。如果连打多次还不起火，不要一直用力打下去，应找出毛病进行修理。

气 体 打 火 机

气体打火机采用丁烷气体作燃料，是目前比较理想的一种打火机。

1.取火时，只须用大拇指将打火机揿手往下一揿即会发出火花，点燃气体，再用大拇指转动调节盘，可以调节火焰大小。

2.使用中应经常保持机身里有存气。检查机身内有无存气，只要将打火机摇动一下，听到液体（丁烷系液化气体）撞击的声音，则表明机身内尚存有气体。

3.丁烷气体注入打火机内，是采用相对温差产生的压力，即丁烷贮气管的温度，高于打火机的温度。提高贮气管温度，可用30°～40℃的温热水泡（新贮气管本身气满压力高不需加温），当贮气管温度比打火机稍高时，即可按步骤进行加注。先将打火机气门螺丝旋下，进气阀口向上，再将丁烷贮气管嘴头向下，对准进气阀孔插入用力推足，使阀门打开，即可听到嘶嘶的气体流入机身内的声音，加注时间一般为10秒钟左右。

4.打火与调节火焰时，不要对准面部或离面部太近，以免火焰喷射出来发生意外。

5.丁烷气体具有引火性，不要在近火的地方加注，更不可以用火烤烘加热，以防爆裂。

6.加注气体时，如贮气管与打火机进气阀门接触时有气体向外回出，可以用力再顶一下，使贮气管与进气阀口封紧。加气时，如没听到气体流入机身的嘶嘶声，可将贮气管轻轻的转一下，使气嘴与阀门对准。

7.使用后应及时将压火罩放下，以延长气体的使用时间。并保持出气阀（灯头）清洁，经常用毛刷清除灯头上的污物，以免产生火焰歪斜现象。丁烷气体微有汽油味，对人体无影响。

电 子 打 火 机

电子打火机是用两片压电陶瓷和一个炭膜电阻的材料，通过机械结构予以一定压力，迅速转化为电能发出火花，点燃“丁烷”气体而燃烧的。

1.用大拇指按揿手即产生压力，冲击上（A）下（B）二块压电陶

瓷，从而使压电陶瓷产生电能后发出火花，同时会打开气箱的气门通过电花引燃。

2.电子打火机的结构分为气箱和机械动作二部分。加注气体和调整火焰，跟气体打火机采用同样方法。

3.电子打火机在使用中，应保持灯头清洁，注意避免雨水、腐蚀性气体、化学药品侵入及高温加热和剧烈撞击，以防零件生锈变质和气箱爆裂。

4.零件结构，特别是发火部位，切勿随意拆装拨弄，以免损坏机件。

电 池

1.购买时必须作放光试验，光度应是白光。同时检查一下，如商标纸变质，电池发软，两端铜芯发绿，锌皮有穿孔冒浆等现象，说明电池已变质，不能使用。

2.电池用完以后或者在较长时间不使用时，应把它从电筒或收音机里取出来，以免日久烂坏电筒和机件。

3.电池在使用时，必须连同纸套一并装入电筒内，否则会造成下一节电池的短路（漏电）。

4.电池必须存放在干燥通风的地方，避免潮湿和阳光照射。电池的两极不要与金属接触，以免漏电。

5.快要用完的电池，经过下面两种方法的处理，可以多用一些日子。①不等全部用光，拿到火炉上烘烤半小时左右，等冷凉后再用。这样的方法可以连续两次；②用一把钻子朝电池碳棒附近钻两个洞，洞口相当于4根火柴棒合起来那么大，洞深约等于电池长度的十分之七、八，洞钻好后灌入浓盐水，过三、五分钟后再灌一次，直到电池吸足盐水为止。灌好后用棉花或碎布堵塞洞口，再用蜡熔开加以密封。这样处理后就可继续使用。

日 光 灯 管

日光灯管又名荧光灯管。在购买时要注意配套。20瓦灯管（24′）必须配用20瓦镇流器，40瓦灯管（48′）必须配用40瓦镇流器，不能搞错。

如将大规格镇流器配用小规格灯管则灯管容易烧坏；小规格镇流器配用大规格灯管光效差，灯不亮。因此要严格掌握配套（包括配用合适的起辉器）。在安装灯管时应注意：

1.接线是否正确，线路有否短路现象，外露的接线头一定要用橡胶布（或用塑料包布）扎好。

2.不要将电线（特别是塑料线）压在镇流器下面，否则会因镇流器发热烧坏电线的绝缘，易造成触电事故。

3.在接通电源开灯过程中，如发现灯管长时间内只是两头发红，中间不亮，就要关闭电源进行检查，可能是灯管漏气，也可能是继电器搭片。

4.发现灯管中有气旋打滚现象时，只要将开关多开几次就会恢复正常。

5.灯管使用日久后，有的一头发黑，有的两头发黑，而且在开启后，有亮后熄掉、熄掉又跳亮的重复现象，尤其在气温低时更易出现，这是灯管寿命即将终了的征兆。如一头发黑，可以调一头使用；两头都发黑时，在灯管跳亮时迅速将继电器拿掉，可以继续使用一段时间。如果去掉继电器仍没有效果，则需更换新灯管了。

6.开关应装在相线（即火线）上，否则关灯后，灯管还在发光，而且不够安全。

普 通 灯 泡

一个质量合格的灯泡，一般能使用一千小时以上，但使用不当时，会大大缩短寿命。要使灯泡经久耐用，必须注意以下几点：

1.灯泡的位置最好固定，不要经常移动。使用拉线开关。

2.灯泡上有了灰尘，可用掸子轻轻把灰除掉，不要用湿布揩拭。如果灰尘很厚，揩拭时要注意别让灯头受潮；平时注意不要使灯泡受碰撞，以免损坏钨丝。

3.要卸下灯泡时，必须等灯泡冷却，卸时要轻稳，不要猛拧猛拉，否则容易造成灯头松动及折断玻璃管，使灯泡失效。

4.装卸灯泡时，要关闭电路，以免触电与烧断钨丝。电灯暂时不用时，可以摘下灯泡放在干燥处，不使受潮。

台 式 电 扇

电扇转动一定时间后外壳发热，说明马达温度上升。一般台式电扇连续使用时间不可过长，扇2～3小时后停半小时对保养有好处。保养方法如下：

1.使用前先在油孔内加入润滑油或缝纫机油几滴，以加强机件的润滑作用。

2.不要随便改变风扇叶子的角度和碰击风扇罩子，以免引起故障。

3.风扇外表脏了，拔去插销后，用掸子掸去尘土，有油污时可用软布蘸肥皂水轻轻揩拭。如揩干净后用打光蜡擦一下，可以保持光亮和颜色鲜艳。切勿用汽油或酒精揩拭，以免损坏外壳油漆。

4.保藏时要仔细清除灰尘和油污，然后放入纸盒内或用干净的牛皮纸或棉布包裹好放在通风、干燥的地方，上面不要压重物。

5.在使用过程中，如要移动台扇位置，应先将电源插头拔下，让风叶停转后再移动。如果机械发生故障，或有漏电等现象，应交会修理的人修理，不要自行拆装，以免损坏机件。

电 熨 斗

1.装置电熨斗芯子应注意电熨斗底板和压板是否平整。如果不平，应磨平再装。

2.引出铜皮（或引出线）周围，应注意绝缘。

3.安装时压板螺丝应旋紧，切不可松动，以防烧坏。

4.芯子装好后，应作绝缘测试工作。

5.电熨斗芯子云母片多采用粘合剂胶成，使用时会有少量烟味，但三、五分钟后即可消失，如烟味过重、时间过长时，应检查修理。

电子管收音机

1.购买时要选择声音响，没有夹音，电台稳定而没有杂音，外壳漆水光洁的。

2.第一次使用时，应先检查收音机的电源种类及电源电压，是否与使

用时的电源电压相符（交流——电灯电应注意110或220伏，直流干电池或蓄电池应注意甲、乙电池与正负极），以免烧毁机件或机件失灵。

3.在使用时，不能伸手到机箱内部拆弄；如掉换电源变换插头或保险丝，必须将电源线拉去，以免触电。

4.应放在阴凉干燥的地方，不要靠墙或靠近炉灶，要避免日晒；机身内部必须经常保持清洁和干燥，防止灰尘进入和机身受潮，并勿用湿布揩擦。

5.一次连续使用时间不宜超过8小时，最好收听2小时左右就关闭半小时。在酷热天气，应适当间歇使用，以防止机件受热而损坏。

6.黄霉季节要防潮防霉。使用时勿靠墙，每日使用1～2次，收听1～2小时。机壳内可加1～2个石灰块，隔几天换一次，能起吸潮作用。

7.不宜在5分钟内开关，否则容易损坏灯泡和方棚。声音不宜过高过响，以免震坏喇叭。

8.直流收音机如不经常使用，或电池已经用完，应将电池取出，以免腐蚀机件。

9.使用室外天线的，在雷雨期间应停止收听，并将天线脱离收音机，与地线连接，以避免雷电袭击。

10.如被雨淋湿，仅淋湿机壳的，只要用干抹布揩去机壳上的水渍，晾干，再打开电门连续收听2～3小时；如内部机件已湿，应即将电源关去，不能继续收听，并用小螺丝刀把旋钮和底座螺丝取下来，打开收音机后面的木板，轻轻拉出底座，用干布将机壳和底座上的水珠拭去，放在日光下晒3～4次，每次半小时，待干透后，再装好收听。如这样处理后仍有严重杂音，甚至没有声音，应送修理店修理。

11.收音机长期不用机件要受潮，最好每隔半月取出，插上电源使用2～3小时，使机内潮气驱除。如有较长时间停用后再使用时，发现收音机内有烟雾、特殊气味或辟辟噗噗的声音，这是机件已发生毛病，应马上关闭电门，拔掉插头准备修理，切不要继续收听，以免引起更大的故障。

12.一般五灯收音机收听20小时耗电一度，使用时应注意节约用电。

晶体管收音机

晶体管收音机又叫半导体收音机，管子有多有少，管子多的灵敏度较

高，虽有很多种类和型号，但基本构造大体相同，使用与养护的办法也差不多，一般应该注意以下几点：

1.装电池时应打开后壳，按机内电池的安装图，安放电池。机内的“+”号代表正极，“−”号代表负极；电池的头部是正极，电池的底部是负极。正负极不能装错。

2.收听时可转动机上的电位器旋钮（即控制音量大小的旋钮，也叫电源开关），要听到有“喀嚓”声，即表示电源接通，继续旋转可使音量逐步增大。此时再旋转调台旋钮，选台时不要旋动太快、太猛。

3.晶体管收音机装的是磁性天线，具有方向性，如果收听远地弱信号电台广播或夹有其他干扰时，要转动收音机的方向才能得到较好的效果。

4.声音越大，耗电量越多。可以根据需要控制音量，不必要时声音不要开的太大。

5.电池使用日久，电压降低之后声音会变轻，音质变差，这时应换新电池。如果电池使用时间过长，或者质量不好，发软流出液质，会损坏收音机零件，必须及时调换新电池。收音机长期不用时，应将电池取出，以免电池霉烂，损坏机件。

6.当不想收听时，应将电位器旋钮关闭好，关旋钮时一定要听到“喀嚓”声，否则电池会继续漏电。

7.晶体管收音机应放在通风干燥处，避免日光曝晒、严寒及强烈震动，以防机件变质或损坏。机件出了故障应及时送修理部门修理。

电　视　机

电视机的结构比较复杂，只要其中某一元件或焊接出了毛病，便会工作不正常或者干脆不能工作。因此，电视机维护得当，既可避免发生大的事故，又可减少元器件的损坏，延长使用寿命。

1.保护显象管：显象管是电视机的最主要元件之一。电视机接收到的图象信号，是由显象管呈现在荧光屏上的。显象管是个密封的玻璃泡，里面的真空度很高，如不小心碰破会发生爆炸，造成严重事故。因此，电视机应安放在人员走动少和比较稳固的地方。最好做一个箱子，不使用时将电视机罩起来。有些电视机显象管的管尾伸出在后盖板之外，移动时不要

碰着背部的凸出部分。

显象管遇到骤冷骤热时，因热胀冷缩不匀也会引起爆裂。电视机工作时温度较高，工作时或刚工作完不要用湿冷的布拭擦荧光屏，也不要让冷水滴到荧光屏上。冬季，电视机刚工作完，不要立即把机子搬到气温很低的房间去，应待电视机温度降下来后再移动。

为了延长显象管使用寿命，防止荧光物质过早老化，平常使用时不要将亮度开得太大。使用中如发现荧光屏上只有一条垂直的（或水平的）亮带，应立即将亮度关小，并关机检查修理，不及时关机会烧坏显象管。

2.防止震动：电视机安放好后，尽量不要移动。特别是电视机工作时更不要搬动。如因需要修理等原因非搬不可时，一定要轻抬轻放，在车上装运时，也要设法减少震动。剧烈震动会震坏零件，震松插脚，震脱焊点，或使不该接触的零件相碰，严重时也会使显象管发生爆炸。

3.防潮、散热：潮湿对电视机有害，放置时不要紧靠墙壁，并尽可能放在潮气侵袭最小的地方。在多雨季节更要注意防潮，应每天都使用1～2个小时，利用工作时散发的热量驱潮，效果很好。

温度太高也会损坏元件，热天更要注意散热问题。放置的地点要利于通风散热。外壳上的散热孔（背面和底部）应保持畅通。平时加罩防尘套的电视机，在工作时应全部除掉，以利散热 如电视机外罩有保护木箱，则木箱应加足够的散热通风孔，箱体和机身要留有一定的间隙，靠电视机背部一侧，最好能做成活动的，在工作时拉开，以利通风散热。

4.防尘、防虫咬：应选灰尘少的地点置放，并加防尘布套（注意不要用塑料布）或木箱。电视机用久了，积了灰尘，可把电源关闭，打开后盖板，用吸尘器或吹尘器（即皮老虎）清除灰尘，也可用柔软的长毛刷清除灰尘，但注意不要损坏零件，不要使不该接触的元件碰在一起。

在寒冷季节，电视机使用后，元件发热，机内温度较高，老鼠或蟑螂等会进入机内取暖，把零件咬坏，电线咬断。因此盖板一定要装好，不可让零件露在外面。

5.注意安全用电和防雷：用电不仅要注意人身安全，还要注意保护机子，电源电压太高或太低都会影响电视机的使用寿命。在电压不稳时最好不要开机，或装置调压稳压设备，保持电压的稳定。

使用室外天线，发生大雷电时，应停止接收，并将插在电视机天线插孔的线头拔出与地线相接，以免雷电击伤人和击坏电视机。

6.防煤气腐蚀：电视机不能置放在靠近煤炉、煤气的地方，否则会使电视机内的金属表面生锈腐蚀，造成频道开关、琴键开关、印刷板插座等接触不好，影响正常使用。

有线广播喇叭

1.喇叭有一条与电话线相连的线要接牢固，地线也要深埋在潮湿的地方，这样才能通电，喇叭才会响。电线要架高些，避免把电线和电线上的瓷瓶搞断。不要在电线上晒衣服、挂东西，不要让电线绞在电线杆上或碰到树木、墙壁、屋檐等障碍物，以免影响电流顺利通到喇叭。

2.喇叭要装在不淋雨的地方，不要把喇叭里的避雷器取下或者弄坏，以免喇叭受到雷击。

3.有线广播的线路上，必须装用合乎标准规格的簧舌喇叭，切勿将一般收音机和扩音机用的动圈式喇叭接上去，以免妨碍整个广播。

4.振动舌簧片在不振动时的地位应在极靴正中，不能碰到极靴，否则会不响或声音发沙。舌簧线圈内部有很多象头发丝的漆元线，不能受潮、生锈，以免断线，如果断了，要换新线圈。舌簧片和极靴的间隙内不能积垢或生锈，有了积垢应细心除去。

录 音 机

录音机应经常保持清洁，存放在干燥的地方。使用时应注意操作程序，不然会引起机件损坏。不使用时应注意：前进“→”按键不得处于工作状态，以免压带轮与飞轮轴长期相压而变形，增加失调。

录音机使用后，应在各转动部分略加一、两滴80%十号机油和20%仪表油的混合油，切忌使用植物油和加油过多，因为植物油容易凝结，影响转动灵活；加油过多而溢出时，会沾染橡胶件的表面，降低转动摩擦力，使机械传动产生故障。因此，在加油后必须小心擦去所有外溢的油。在按键开关的键与槽的摩擦部分，可以加一层厚的油脂。

经过较长时期的使用之后，磁带所经过的各个部分会积聚一层污物，

必须加以清除，以免影响录音机的正常工作。积聚在压带轮和主轴上的污物会增加录音机的失调，可用粗布蘸酒精除去。积聚在磁头上的污物，妨碍磁带与磁头的密切接触，严重影响机件的性能，可用绒布蘸酒精清除。

录 音 带

录音带在使用时应防止磁带的扭折，而形成皱折和断裂。

保存时最好置于阴凉干燥处，切勿放在潮湿、高温下或曝晒在日光中，否则会使磁带变质而损坏。

录音后的磁带切勿靠近有磁场物件：如变压器、电动机、磁性扬声器等，以免磁带受磁场作用的影响而破坏原录音的讯号。

电 唱 机

1.使用时应先把拾音插棒插在收音机的拾音器插孔上，再插电源插销。打开开关，待唱盘转动，将唱头上的唱针放在唱片上。不能先把唱头放在唱片上，再开开关，以免增加电动机起动的负荷力，烧毁机件。

2.更换唱片时必须关上开关，不能在通电时用手强迫转盘停止转动，以免电唱机烧毁。

3.多转速的电唱机，唱头上一般都装有两个宝石唱针：一个供放送普通唱片使用（针头较粗），另一个供放送密纹唱片使用（针头较细），注意不要放错。

4.电唱机每使用两、三个月，应在转动轴等处注一次稀质润滑油（不要将油溅入电动机内部）。对于滚边式唱机，不要将油滴到橡皮传动轮上，否则转盘转动不稳定，放出来的声音会发抖失真。

5.滚边式电唱机转动失灵或忽快忽慢，可在橡皮轮的边缘抹少量松香粉，以增加其接触摩擦能力。

唱 片

唱片很薄，受热受潮都会变形。一般应装入纸袋里放在通风的木制橱格中。使用时，双手握住唱片对边，轻拿轻放。

放唱前，应先用绒布或软刷沿唱片槽纹轻轻揩去表面上的灰尘，待唱机运转正常后，再把唱头轻轻放上。

为了保护唱片，应经常更换唱针，一枚普通钢针只可放唱片一面。市场上常见的软性唱针，如“宝石”、“钻石”、“长命”等唱针，在轻型唱头上可放千余面。这种唱针一经使用，不能再变动其方向，否则由于针尖角度磨损会损坏唱片。重型唱头，如手摇唱机，一般使用硬性钢质唱针为宜。

唱片不能用水洗刷，一旦油污尘土落入槽纹，干刷刷不净时，可用毛刷蘸汽油、酒精等顺槽纹轻轻刷洗。刷洗后应放在平整的木板上晾干。不要曝晒、风吹，防止干后变形。

薄膜唱片是用热塑性塑料硬片制的，唱片比较薄，应使用密纹唱针，放唱时要在唱盘上垫上一层薄泡沫塑料或橡皮片。薄膜唱片存放时要保持清洁、干燥，套入封套中放置平整，不可卷曲、折迭、互相摩擦，不可日晒。

二　胡

一把好的二胡，如果保护得好，不但能延长使用寿命，而且时间越长，音质越纯，越柔和。二胡的保护工作，除了用一个二胡盒加以保护之外，在使用上要注意下列两点：

1.琴皮的保护最为重要，必须防止受潮或塌陷。用后不要挂在潮湿的土墙上。霉雨季节更要小心，因为空气湿度高，琴皮最容易因受潮湿而塌陷。

在不演奏时，可用一个长马横放在靠近琴马的上方，以减轻琴皮承受的压力。长马的长度与琴筒直径一样长，可选择一根比琴马高度略短一些的圆形筷子截断后制成。长马也可以在小声练琴时用。

如果琴皮已经塌陷，应立即将琴马取下，用手指蘸些凉水抹在琴皮上面，阴干一晚上，待次日琴皮干透恢复平整后再使用。切忌用火烤或放在烈日下晒。

琴皮如果过分干燥，可在琴皮内外搽一点食油、矿物油或凡士林。

2.弓子用毕，应随时将弓杆上的螺丝拧松，以保持弓杆的弹力。弓毛

的保护办法是：在挂弓子和取弓子时要防止扯断弓毛。要勤擦松香（来回七、八次即可）。手指不要摸弓毛。弓毛脏时，要用肥皂和热水洗净，也可以用酒精棉擦洗聚在弓毛上、弦上的硬皮松香。还要注意弓毛洗净后第一次用时，应取一小块松香碾碎（成粉末状），将弓毛在碎松香内搓一下，让弓毛内外吃透松香。弓毛用久后会变光滑，不但松香擦上去一会儿就脱落，而且运弓时也感到吃力，这时就应该换新的了。

小 提 琴

小提琴最好放在空气流通、不潮湿又不过于干燥的地方，严防在太阳光下曝晒。不用时最好挂起来存放。

夏季多雨，气候潮湿，琴弦可以适当放松，以减少对琴鼓的压力。一旦发现提琴裂缝开胶，应立即修理。

小提琴如放在潮湿处过久，有时会发生弦轴拧不动的现象。这时切勿强拧，可放在空气流通的干燥地方，等它收缩以后再拧动。

经常使用的小提琴，弦定好后不必放松，因为时紧时松会使提琴受到不同程度的压力。

小提琴必须保持清洁。松香和尘土不应该在提琴上积存，以保持漆面光亮。取提琴时应以手握琴脖，不要拿指板。

金属制造的小提琴弦，最好存放在较干燥的地方。皮制弦，要注意保持它的油性，避免干燥。

要严防提琴弓子弯曲。不经常用的弓子，不应该上得太紧，以免失去弹性。要在弓子螺丝上放些润滑油，防止生锈。在弓子上和盒子里都要放些防虫剂，防止马尾和琴盒衬绒虫蚀。

手 风 琴

演奏手风琴时，按键用力不能过大过猛，也不要过久地按住一个琴键，以免键子底下弹簧因压紧过久而失灵。

手风琴的音簧上千万不要擦油，否则粘上尘土就会影响发音。机件、变音器和键盘的机动部分不灵活时，也不应注入润滑油剂，因为油类不仅易粘尘土，天冷时还易凝固，致使机动部分更不灵活或产生其他毛病。

手风琴不用时，应装在盒子里放在干燥通风的地方，不要在潮湿的环境里拆开琴壳和风箱。雨季里琴键易发生按下不起现象，这是由于键子的木质部分吸湿膨胀所致。遇到这种情况，可请有经验的技术人员调整，不要轻易拨弄。

从琴盒里拿琴时，要拿住琴壳或皮带，不要捏住琴键。用完后，要把拴带扣住风箱，用干燥、柔软的布把键盘部分和琴壳轻轻擦干净。如琴壳的化学片上有污渍，可用湿布涂少量肥皂擦洗。但不要放在日光下曝晒，也不要放在火上烘烤。盒里不要放乐谱或其他东西，以免把琴或盒子挤坏。琴盒上不能压重物。

携带外出，应将琴放在琴盒里，不要背在背上。演奏时不要抽香烟。

笛　子

1.新买来的笛子，为了防止破裂，可放在浓盐水里浸泡几天后取出擦干，管内涂一层植物油。最好管外再缠上丝弦。

2.不用时把笛子装在布袋里，挂在阴暗潮湿的地方，一般可挂在砖墙和土墙上。潮湿对笛子有保护作用，吹奏时声音也圆润。在气候干燥的季节，不常用的笛子，使用前要放在水中浸一会儿，可以改善音色。最好用浸过酱油的棉花，塞在通气的一头，浸酱油的棉花有很大的吸湿性，可以经常保持湿润，但采用这个办法，注意不要弄湿笛膜。笛膜和笛身相反，受潮以后，声音会变得粗糙。

3.避免日晒、火烤。为了防止虫蛀，可在装笛子的布袋里放些樟脑粉。

口　琴

1.口琴吹奏后，应立即将盖板上所积留的唾液全部用手帕揩净；并将吹口向下轻轻拂出孔内积留唾液，用手帕揩干后包在清洁的手帕中或放在盒内。这样不但可以免除不良气味，而且能保全盖板的光彩。

2.有些木格口琴，受唾液的润湿后极易膨胀，可将凸出的膨胀部分在细砂皮上轻轻磨平，然后细心刷去所磨下来的木屑。

3.饭后吹奏口琴，必须先刷牙漱口，将齿缝中食物碎屑全部洗出，以

防吹奏时发生变音。

4.为了避免传染疾病，切勿使用他人口琴；自己的口琴，也不可借给他人吹奏。

5.口琴不可用力抛掷、碰击或狂吹，以免损坏音簧。

乒 乓 球 拍

1.用后最好装入特制的袋子，保存在干燥处，以防底板受潮翘曲。不要放在强烈阳光下晒，免得胶面、海绵氧化影响弹性。

2.使用日久，出现胶粒脱落，海绵弹力减小是正常现象。如果更换胶面时，可将毛巾用开水浸透，拧干敷在胶面上，再用盛开水的茶缸或饭盒、电熨斗、热水袋等物放在毛巾上加热，直到剥下为止。

3.胶面与海绵开裂时，可用补胶胎的胶油粘合。海绵与底板脱胶时，可用皮胶、骨胶等粘合，恢复其原有效能。

照 相 机

1.照相机上常见的外文符号和用途：

f(Focal Length)——镜头焦距。刻在照相机镜头边圈上，例如f=80mm，表示这个镜头的焦距80mm，在120号相机上属标准镜头。焦距越短，拍摄角度越广，被摄物越小；焦距越长，拍摄角度越窄，被摄物越大。所以在120号相机上如f=50mm是广角镜头，如f=180mm是远摄镜头。

f/或f：(Fläch 德)(F Number)——光圈系数。常标在相机光圈数字的旁边，表示这是光圈拨动处。在镜头上标的f/3.5（或1：35）即表示这个镜头的最大光圈系数是3.5。

sec(second)——秒；速度。常标在相机速度数字的旁边，表示这是调整速度的拨动处。

B(Bulb)——手控快门。标在相机速度的慢速一端，用作较长时间曝光和检查镜头用。表示用手揿下按钮，快门开启；一松手，快门关闭。

T(Time)——长时间曝光快门。常标在相机速度的慢速一端，揿一下快门按钮，快门开启；再按一下，快门关闭。

∞(Infinity)——无限远距离标志。标在物距数字刻度的末端，拍摄

无限远景物时，把距离点对准∞，普通照相机当镜头未向外推出时，即置在无限远上。

ft.(Feet) 或 M(Meter)——通常标在照相机计量物距的数字标尺旁。前者表示以英尺计量的物距；后者表示以米（公尺）计量的物距。

V (Vorlaufwerk 德) (Self Timer 英)——自拍记号。标在照相机自拍器的扳钮旁。使用自拍器时，先将照相机用三脚架或稳固的底座架好，对好景物，调好物距，拨好光圈、速度，上好快门，然后扳动自拍扳钮（V），当做好一切准备后，才拨动快门，自己走向被摄位置，约过15秒钟左右，快门自动开启感光，达到自拍的目的。这个装置也可用做慢拍（静止物时使用），以避免拨动快门时引起照相机的震动。

X(Xenon)——万次闪光灯插座记号。因为这种灯的灯管充氙气，所以用这个字母表示。也有用形象的"ϟ"记号来表示电子闪光。

M(Medium Up-peak)——原意指中速型一次闪光泡，现在一般是指一次闪光泡的插座记号。也有用形象的"☒"记号来表示闪光泡。

X和M插座不能插错，因为万次闪光灯的发光时间短，和快门开启的时间几乎同时，要用X插座。一次闪光泡的发光时间长，光度从弱到强，最亮的高峰出现比快门慢，M插座的装置，是使拨动快门后，让一次闪光泡先燃点，然后再开快门，使快门开启时正值一次闪光泡最亮的高峰。所以如果使用万次闪光灯，连接线错插在M的插座上，则按下快门时灯亮在前，快门开启在后，底片感不进万次闪光灯的光。如果使用一次闪光灯，连接线错插在X的插座上，则按下快门时，快门开启在前，灯光在后，底片也感不进一次闪光灯的光。

装有曝光表的照相机上，还有一些指示符号：

EV(Exposure Value)——曝光指数。对于所使用胶卷的感光度和当时拍摄光线条件所得出的应该曝光的指数，由此得出一系列光圈和速度配对的指数。

AE(Automatic Exposure)——一般是指各种类型的照相机上的自动曝光控制装置。也有用EE(Electric Eye) 表示，意思是"电眼"。光圈和速度不必拨动，它会自动通过测光表根据测出的曝光量，调整好所需用的光圈和速度。

Auto (Automatic)——自动曝光标志，刻在光圈和速度的指数刻盘上，有些刻盘上只用“A”表示。把光圈和速度标记对准“A”，就自动调节曝光。

On——接通电源（开）；Off——切断电源（关）。用于曝光表的闪光灯的电源开关上。

2.拍照片时怎样正确曝光：拍好照片首先要正确曝光。正确曝光必须知道胶卷的感光度和准确使用光圈和速度。

胶卷的感光度，国产片常用的有GB21°和GB24°(德制标准叫作21°DIN和24°DIN，美制标准叫作ASA100和ASA200)。每GB3°感光度相差一倍，就是说GB18°(合ASA50)比GB21°(合ASA100)慢一倍；GB24°(合ASA200)比GB21°(合ASA100)快一倍。

光圈每一级的通光量相差一倍，普通照相机常用的光圈系数是2、2.8、4、5.6、8、11、16、22，光圈系数越大，通光量越小；光圈系数越小，通光量越大。

速度每一级的通光量也相差一倍，普通照相机常用的速度指数是500、250、125、60、30、15、8、4、2、1，每个指数即代表几分之一秒（譬如指数60，即为$\frac{1}{60}$秒）。所以指数越大，速度越快，通光量越小；指数越小，速度越慢，通光量越大。

光圈系数和速度指数都是调节通光量的标记，它们是互相影响的。拍摄时根据当时的光线条件，确定光圈系数和速度指数后，若要开大光圈一级，速度就必须相应提高一级，才能保持原通光量不变。例如用光圈8、速度$\frac{1}{125}$秒是拍摄的适当通光量，当光圈开大一级，改用5.6时，速度就要相应提高一级，改为$\frac{1}{250}$秒。如图：

速 度		500	250	125	60	30	15	8	4	2	1	BT
光 圈	2.8	4	5.6	8	11	16	22					

拍摄照片时要正确估计曝光量。使用测光表，当然可以使曝光量测得

更准确。如果没有测光表，就要凭实践经验来估计曝光量，拍了几回也就了解了，并不十分难。以户外风景人像摄影为例估计曝光量，一般分为四级。假定使用的胶卷感光度是GB21°，先固定一个速度，例如用快门$\frac{1}{125}$秒，则光圈基数可用：

天气情况	晴朗阳光	薄云晴天	明亮云天	阴天或晴天阴影下
光圈	16	11	8	5.6

也可先固定一个光圈，例如用光圈8为基数，则快门速度指数可用：

天气情况	晴朗阳光	薄云晴天	明亮云天	阴天或晴天阴影下
速度	$\frac{1}{500}$	$\frac{1}{250}$	$\frac{1}{125}$	$\frac{1}{60}$

这是以春、秋两季上午8时至下午4时估计，夏季阳光强烈，曝光量要减少一级；冬季阳光柔弱，曝光量要增加一级。若用感光度GB24°的胶卷拍摄，曝光量再减少一级。

估计好曝光量，确定了拍摄的基本光圈和速度后，再根据拍摄的目的物的动态、景深等情况，随时再重新调整：被摄物是快动作的，需要提高速度指数，则光圈也随之放大；被摄物是静止的，而又要前后都清晰，使景深加深，就将光圈缩小，则速度也随之改慢。要注意的是每开大一级光圈，速度必须加快一级；每缩小一级光圈，速度必须改慢一级，使曝光量不变。

3.一般的保养：照相机在使用与保管中有六怕：怕冷热、怕潮湿、怕碰撞、怕灰尘、怕油污、怕乱动。

温度过高或过低，能使照相机的金属部件变形或降低原有精密程度；会加快照相机橡胶部分的老化，丧失韧性或龟裂；温度过高还能造成照相机上的皮革发干发脆。因此存放照相机的地方，必须与热源（火炉、暖气片等）隔离；在寒冷的气温下放过一定时间的照相机，不可马上移入温暖

的地方，以防金属部件和镜头上结水珠。

照相机的光学部分最怕受潮，受潮后能使玻璃因受腐蚀而产生斑点，降低使用价值。空气湿度过大时，还易使金属部分生锈或剥落镀层，使皮革部分生霉。因此，照相机不用时应严格注意防潮，最好装入塑料袋，在相机镜箱内放入一袋硅胶，可以吸湿、防潮；使用时应注意不要沾上任何水滴，用完后立即装入皮盒，扣好盒盖。

照相机受碰撞极易损伤，最好将照相机的包装背带背在身上摄影；在背挂或提带照相机时不要摇晃，以免碰伤。

照相机的镜头玻璃如蒙上灰尘，会严重影响影象的清晰度，甚至不能成影；如擦除不得法，也会损伤光学玻璃，弄成花纹。此外，灰尘还会影响机件的准确性和灵敏度。一般不宜在风沙天气里拍照。如有了灰尘，可以用洗耳球吹尘或用拭镜纸拂拭，切勿用布、纸等擦拭。

照相机镜头如受油污，不仅直接影响玻璃的光学性质，成象不清，同时在空气温湿度合适的条件下，霉菌还能借以繁殖，危及镜头玻璃。

如果不熟悉照相机的部件、构造和性能，最好不要随便拆卸或拨弄。

照 相 底 片

1.取看底片时，手应拿底片边缘空白处，切不可触摸画面中间，以免底片被捏上指印。

2.底片应夹在柔软光滑的白纸中间，不要经常放在口袋里，防止灰尘等物沾污。整卷底片最好剪开分张保藏，因卷在一起容易擦伤。切忌潮湿、日晒。最好购一本（6×6、6×9）底片册，平日把底片保藏在这种册子的小口袋中，待用时再取出。

底片因保存不当出了问题，可用以下办法处理：

1.底片沾上尘埃或和纸片相粘住：可将底片全部浸没在清水中，待药膜潮湿发软时，仔细漂洗，必要时可用干净的手指轻抹几下，脏物就能和底片分离。取出底片，晾干即成。

2.底片有指纹印：轻微的放在清水中泡洗；严重的用干净软布片，蘸上四氯化碳擦洗。

3.底片轻擦伤：将底片放入10%醋酸溶液中浸透，取出晾干。

4.底片发黄、变色：可将底片放入25%的柠檬酸、硫脲的混合溶液中漂洗三、五分钟，即能复原。

木　　器

1.不宜放在潮湿和离火太近的地方，以免冷缩或崩裂。落地摆的家具如床、橱等的脚，要用小木块或其他东西垫起来，免受潮湿。

2.用三夹板和木材制成的家具，切勿用水冲或用很湿的抹布揩，更不能用开水泡。过热的菜、水不宜放在木器的表面，也不要用太热的湿布和硬布擦洗。表面如被烫白，可用煤油、酒精、花露水擦去。

3.在木器内放些花椒，可防止老鼠咬坏；放些樟脑丸，可以防蛀虫；放些石灰，可防蚂蚁和潮湿。

4.有了裂缝，用油灰与颜料拌匀，嵌入裂缝，可以多年不坏。也可用旧报纸剪成碎屑，加入明矾，以清水煮成糊状，嵌入裂缝处，干后也很坚固。地板或板壁上的裂缝，都可用此法嵌塞。

竹　　器

竹子容易生虫，完好的竹器制品，常被蛀成废品。这里介绍几种防治方法：

1.大的竹器，如货架、书架等，可用六六六粉1公斤、骨胶1公斤、水适量，熬成胶状后，涂于裱糊纸，粘贴到竹器上，可以防虫。

2.小的竹器制品，可以放在5～10%的氯化锌溶液中浸泡三、四小时。亦可用5～7%的氟化钠溶液或3～5%的红矾溶液浸泡四、五小时，即可防治虫害。

3.用烟厂的废烟土，泡水浸泡竹器制品，也可收到防虫效果。

日用品的修补和利用

自行车的简单修理方法

1.车轮的摇摆：由于车条拉力不均或车条折断，都会使轮摇摆，如有

这种情况，应将车条拉紧，或调换折断车条，并作调整。

2.前后轴的调整：先松开前后轴一端螺母，用工具调整轴档所需间隙后拧紧螺母。

3.中轴的调整：用工具松去中轴锁母，调整右中轴碗所需间隙后，将锁母拧紧即可。

4.车链的调节：车链由于磨损而被拉长，在骑行时跳动，碰触链罩发出响声时，应即调整，将后轴两端螺母旋松，调节两边调链螺母，使车链松紧适宜后拧紧后轴两端螺母。

5.车把的调节：车把可根据自己的需要进行调高、调低，用工具松动把心丝杆，两腿夹住前轮调整车把至适当的高度，然后拧紧丝杆。

6.前后闸的调整：前后闸如失去刹车性能应及时调整。主要是先松动闸螺母，将闸拉紧，使闸皮与车圈的间距为3～5毫米为宜，再拧紧螺母。

7.骑行时空踏：主要是飞轮里千斤弹簧失灵，如是千斤磨损或弹簧折断，均应掉换。

8.润滑能帮助车子转动灵活，减少磨损。一般可每月加油一次，加油时应将零件上的油污擦去，前后轴、中轴、脚蹬，每隔半年换油（黄油）一次，飞车轮和车链，如污垢过多，可拆下用汽油或煤油擦洗干净，在车链上加优质薄油（如缝纫机油或擦枪油）即可。

怎样修补内胎

自行车内胎撒气或气不足，是由于内胎被扎、开胶、有砂眼、气门心腐烂或放炮（爆裂）等原因造成的。修理时须按以下方法进行：

1.退胎（即扒带）：不管扒什么样的外胎，一律从左边开始，不然飞轮会把内胎咬破。

首先把气门螺丝全部卸掉，再拔掉气门针，然后用木板或手把气门嘴托进去。要先扒气门的旁边，用两个拇指从左面用力往外推外胎，随后将压在瓦圈里的胎边推出来，再沿瓦圈边向下拉，直至扒到气门的另一边。然后再与前边一样用两个手指将气门嘴托上来，把内胎取出。

扒钢丝外胎与扒压边外胎稍有不同。首先应注意钢丝胎的接口，以免

在扒胎时折断钢丝。方法是先用螺丝刀撬开一处，用左手按住，然后再撬开附近的各处，即可将内胎取出，注意不要撬坏内胎。

2.补胎：首先把气门上好，然后打气（不要过多，以免爆裂）。将打气后的内胎放在清水盆内，内胎的破口处就会有大小水泡出现。

将发现的破口处用布擦干，然后用木锉、砂皮，把内胎和补皮锉匀；然后把胶水涂在内胎和补皮上。涂抹胶水时，一定要保持清洁。抹好后晾两、三分钟即可贴补（要用两手用力把补皮按牢），补好后，再打点气试一下，没有跑气现象就行了。已补过的胎又破了时，可先将原来补皮烤热，揭下来后再补。

3.放炮（爆破）的补法：先用剪刀将破口两端剪一个弯形小口，以免破处再扩大。然后即可按上述方法贴补。内胎分天然胶和人造胶两种，人造胶发脆，锉时要轻一些。

4.上胎：首先检查外胎内部，用手摸一摸，看是否有针尖、铁钉等杂物，如有须及时清除，以免内胎再受损伤。然后将内、外胎放在一起。装胎时要把气门和外胎里面的豁口对准，把气门嘴子放在气门眼内。如果是压边胎，可用手指或平头撬板将内胎扣在里边往下捋，不可使用带尖的工具，以免撬坏内胎。上钢丝外胎时，必须把气门装正。把内胎上好以后，用两手掌将外胎推上去，应注意不要把内胎掩在外胎边上。

人力车内胎和篮球内胆也可参考上面修补方法修补。

怎样补热水袋

热水袋漏水，用普通补胎胶水补不牢，因补胎胶水主要是用生胶料加挥发性油液制成的，生胶的软化点很低，到90°～120℃即开始软化，热水袋装上热水，漏洞粘合处便会因生胶软化而脱开，重新漏水。因此，必须用万能胶（环氧树脂）修补，方法是：把漏洞四周揩干净，用毛笔蘸万能胶涂敷，堵上漏眼，一、两分钟后就可以凝固，补好后既美观又牢固。

搪瓷器皿的修补方法

搪瓷用具要是碰掉了瓷，容易生锈烂掉，这里介绍两种修补的方法：

1.冷补法：先擦掉铁锈，用烧红的烙铁（或铁棍）把旧的塑料梳子（或牙刷柄）熔化，滴到掉瓷的地方，并且马上用薄铁片弄平，凉干以后就成了。有条件的话，可用三分之二的立德粉和三分之一的石膏粉混合一起，再同烘干漆调和得象浆糊一样，然后用小铁片把配好的材料涂在掉瓷的地方，把它抹平，晾干以后就补好了。如果想美观一些，还可以按照原来颜色涂上一层喷漆（烘干漆、立德粉和石膏粉在化工商店可以买到）。

2.焊补法：要是破了一个小洞，就要焊补。先在地上涂一层砂土或煤灰，再找几个旧牙膏管，放在小铁勺里，用火把它熔成锡水。根据洞口的大小，往砂土上或者煤灰上倒一点锡水，赶紧把搪瓷器皿的破洞压在还没有完全冷的锡水上面，锡水就象铆钉一样，把破口焊住。如果焊得不光滑，可以用小刀刮一刮。

生铁锅有了破洞怎么办

生铁锅发现砂眼或裂缝，可以用下面方法修补：

1.用铁粉补。先找一些破铁锅片，打碎成小块，放在炭火上烧红，然后取出来，用稀盐酸水（稀硫酸水或石灰水也可以）把它浇灭，把烂锈和尘土去干净。再用铁锤捣成碎粉，用细筛子筛出粉末，放在陶瓷盆里，用盐水泡好，就成了补锅用的铁粉了。放盐的数量，冬天要多一点，夏天可少一点，把泡好的铁粉抹一点在铁锅上，以过七、八天左右变红为合适。如很快变红，说明盐放的太多；红得太慢，是盐放得太少。

补锅时，先把锅的破口和砂眼锉一锉，再用抹上浆糊的纸从锅外把洞口封好，然后用竹签儿挑一点盐水里泡的铁粉，从锅里边把破洞填满，再把它抹平，放六、七天后就可以使用。如果铁锅的砂眼很小，只要用竹签挑一点铁粉滴到小眼里，用毛笔一刷就行了。

2.用铝补。找一些破铝片，放在铁勺里烧化，然后在地上铺上一层砂土或煤灰，把破锅的洞放在砂土或煤灰上，把烧化的铝水往洞上一倒，再用破布抹平，凉了以后就能使用了。用这种方法的时候，要多试验几次，使铝水的温度掌握合适。

3.还有一种更为简便的方法，就是用些破碗碎缸片敲成极细的粉末，用蛋白拌成糊状涂在破碎处阴干，就可以使用了。如果破洞较大，可把原

有破的碎片拼好嵌入，再用此法补牢。

怎样修补铝制器皿

铝制的锅、盆、壶等器皿，也叫作钢精器皿，它的修补方法有两种，一种是焊，一种是铆。

1.焊：剪一些碎铝片和碎锡片混在一起，放在铁勺里熔化成水后，做成一块薄饼就是焊料。把破洞的周围擦干净，放在砂土上或者煤灰上，然后把化开了的焊料对准洞口倒下去，再赶快用破布抹平，凉了以后就焊住了。如用铝焊粉（化工原料商店可以买到）效果更好。先用水把铝焊粉调成稀粥一样，在焊补前抹在洞眼的周围，再用焊料焊。用铝焊粉焊补时应注意补好以后，一定要用热水把焊补地方的铝焊粉洗干净，不然用火一烤，就又坏了。

2.铆：铝器破了一个小洞，可以剪一条比洞眼稍微细点的焊料，把它塞到洞眼里，两头都稍长出一点，然后用小锤子砸平，就象铆钉一样把洞眼铆起来。用这种方法补生铝锅时，要注意不能砸得太猛，因为生铝比较脆，容易砸裂。如果锅的把儿掉了，也可以用铆的办法修理。

怎样粘补瓷器

粘补瓷器用的胶水，是用70%的环氧树脂、20%的丙酮和10%的乙二氨，再加上一点二氧化钛配成的。胶水要现用现配。粘补之前，先把破口擦干净，放到炉子上烤热，然后蘸点胶水在破口处抹匀，胶用得越少越好。破口对好之后，用细铁丝扎紧，再用笔蘸上胶水把破口的地方抹一抹，最后放到火上烤干。烤时要在火上放一块铁板，好使火力均匀。大约烤上三、四十分钟就行了。以后再打磨干净就和新的一样结实。

还有一种方法，是用阳干漆（化工商店有卖）和酒精配成胶水来粘补。阳干漆用酒精泡开，就成了象胶一样的东西，粘补的方法和以上相同。

塑料用品的修补方法

1.塑料腰带、钱包等折断或脱胶、裂口时，可用一根细铁棍或螺丝

刀，放在火上烧热，然后用它把要修理的地方烫软，直到烫得发粘的时候，赶紧对好裂口或者脱胶的地方，用劲压紧，凉后就粘补好了。

2.塑料雨衣、塑料布和塑料口袋等比较薄、软的东西撕破或有裂口时，也用热补法。但不能直接用烧热的铁棍去烫，破口对齐后，上面铺一张玻璃纸，再用烧热的铁棍在上面压几下。每次下压的时间不要太长。这样，上面的玻璃纸不会烫坏，而下面的塑料就能粘好了。如果是破了一个洞，可以用同样的塑料布剪一个比破洞稍微大一点的方块或圆块，盖在破洞上面，再盖上玻璃纸，然后用同样的方法加热粘补就行了。

3.比较硬的塑料制品，如胶木肥皂盒、收音机外壳等碰裂后，如裂口较大，或者裂口已经对不齐，可先用锉刀把破口地方磨一道沟，然后按原样对好。再找一些废唱片或同类性质的废塑料片，用烧热的烙铁或铁棍，把废唱片、塑料片烫化了，滴到破口的沟槽里，填满后，用小烙铁烙平，凉后就粘得很结实了，这时，可再用木锉或者砂纸锉平磨光。

4.塑料鞋底坏了，可找一块旧塑料鞋底，再找一块厚一点的小铁板，铁板要比鞋底宽一些，先把鞋底要修补的地方用布擦干净，按修补面的大小把旧塑料鞋底剪好，把铁板放在火炉里烧三、五分钟，拿出来先在湿布上擦几下，即按在鞋底要修补的地方。在铁板另一面，放上剪好的塑料片，等到铁板上下的塑料表面已熔化时，赶快把铁板抽出来，把剪好的塑料片和鞋底对好，趁热粘上压紧，再用锤子砸一砸，用小刀修整齐。冷后就很结实地粘在一起了。

还可以把破鞋底擦干净，按所需尺寸剪一块聚氯乙稀塑料片做新鞋掌；然后，用一把小刷子把环己酮（没有环己酮，可用四氢呋喃、甲乙酮代替）刷在旧鞋底破裂的地方和新鞋掌上，几分钟后，待两个面上形成一层很稠的粘层，就把新鞋底掌贴在旧鞋底上，再用小锤在修补处轻轻敲击几下，或用重物把鞋底压一会儿，就会紧密地粘在一起。

修补草席的方法

将有破损的地方，先挖去一块，挖成正方形或长方形，修剪整齐，然后在其四周用布条裹住缝好；同时再用一块旧的席子剪成同样形状和大小，四周同样也用布条缝裹好；最后把它嵌在挖去的地方，布边和布边之

间用针缝牢。这样补好后，既坚固平整，又比较美观。

如果家庭人口较多，还可利用大改小、二并一、小接大、床席改枕席等方法，修改翻制，使破旧席子得到充分利用。新购来的席子，如先在两端或四周用布条滚好边，既能增加席子本身牢度，又能保护帐子不使钩毛。

自己修理手电筒

手电筒不亮时，可以把灯头卸下来，靠在灯座和筒壳上检查一下。如果灯泡无毛病，可能是开关里的铜片生了锈，拿一把剪刀，插入前盖的两个小眼里，把前盖卸下来，用小刀刮去铜片上的锈就行了。

这样修理后，如仍不亮，就得小心地扳开开关外盖，看看里面和铜片接触的地方和灯的后盖顶住电池的地方生锈没有。把锈去掉，电筒就会亮了。

有的电筒关不灭，可能是开关里的纸片坏了，应当换一换纸片。如换纸片后仍关不灭，可能是灯头上的反光镜和灯泡座子接触在一起了，只要把它们分开就可关灭。

放置电筒的地方，要特别注意防潮，电池要随用随买，不要积压，以免失效。较长时期不用时，要把电池拿出来，以免电池失效后腐蚀电筒壳。

晶体管收音机简单修理法

晶体管收音机由于体积小，元件小，结构复杂，用印刷电路板接线，因此修理时必须小心谨慎。

1.开机后无声或声音变轻：①打开机壳后盖，用镊子轻轻地拉一下每根软接线是否断开，零件有否直观的断裂、破碎、松动、缺少等现象。若发现上述情况应排除；②检查电池是否发软或有液体流出。若有上述现象，系电池用完；③用万用电表测量整机无讯号输入时的总电流，输出级为单管的在20毫安左右，输出级为推挽的在10毫安左右，若测量时无电流，系电源未接通，总电流在40毫安以上，系内部元件短路。无电表时，可在电池电路内串接一只6.3伏小电珠，电珠发亮，即内部元件短路；④检查每一级晶体管的工作电流，以六管机为例：变频级——0.5毫安，第一中放

级——0.4毫安，第二中放级——1毫安，低放级——2毫安，推挽级——4毫安。若各级量出电流与上述数值悬殊太大，即系此级元件有故障。

2.电位器使用日久，旋转时有卡嚓声，可用汽油或酒精清洗，用橡皮擦尽铜垢和碳膜，即可消除，切忌注入机油或其他油类。

3.在选择电台时有嚓嚓声。此系双连电容器静电噪声，不影响收音，严重时可掉换双连电容器。

4.普及式的三、四、五管机天热时音量大，会有阻塞现象。天冷时，声音稍轻。此系晶体管受环境温度变化影响所致。可调整晶体管工作电流，使其工作正常。

5.塑料壳发毛，可用牙膏或砂蜡进行揩擦。塑料壳碎裂，可用甲苯溶液（或用火柴杆蘸万能胶水）渗进裂缝处，即可胶合。通过上述检查，仍旧不能修复，应送修理部门进行修理，切忌自己乱弄。

6.修理时注意事项：①焊接用电烙铁应采用20～45瓦的小型电烙铁，焊接时间不能太长，以防晶体管和元件损坏。无电烙铁时，可用4毫米紫铜丝将一头敲扁，在炉火上加热，进行焊接；②晶体管和小型元件不要随意拆装拨弄，否则容易损坏；③焊接时不要用酸性焊油和酸性溶液；④各种导线及元件焊接前均要用刀刮净后上锡，并用金属镊子夹住线端帮助散热；⑤机内的天线线圈、振荡线圈、中周变压器、微调电容等均不要随意旋动，旋动后应重新调整，才能达到原来的质量指标，否则将使性能降低。

电视机的调整和简单修理法

1.当调换频道后，图象往往不如原来的清晰，即使调节频率微调也不能完全解决，这时可转动天线并改变天线的长度，一般就能获得较好的图象。若要彻底解决，最好安装多频道天线。

2.如果图象出现重影，多半是由于接收环境所致，即附近高大建筑物造成电磁波的反射。遇到这种情况，可以将天线的位置作上、下、左、右的调整，调节频率微调或改变电视机的位置。如效果不明显，可安装避开高大建筑物反射的室外天线或防重影天线。

3.出现图象模糊，声音对图象产生干扰等现象时，一般可以用仔细调

节频率微调来消除。

4.早期生产的有些电视机，在关掉电源开关后，往往有一亮点停留在屏幕中心。这种光亮点如不消除，日子长了会损伤屏幕。碰到这种现象，可以在关机前先将亮度开到最亮，然后关掉电源，这时，在屏幕上就不再会出现光亮点。最后还必须将亮度旋钮旋至最小亮度的位置。

5.日光灯、电风扇、电焊机等各种电动、电器用具以及行驶中的汽车都会对电视机产生斑点、网纹、斜线等干扰。如经常遇到这种现象，可安装方向性较强的抗干扰天线。

6.如遇图象突亮、突暗或图象上下翻滚、浮动，甚至屏幕中间出现粗黑带、图象中间割裂、人像上下倒置等现象时，这是电视台内电视电影放映机没有调好或发生故障，可不必去调节电视接收机。

7.接通电源后，屏幕上无光栅，也无声音，或在收看时突然出现无光栅、无声音的现象。这种情况，通常是保险丝烧掉所致，应更换同样规格的新保险丝，切不可乱用导线代替。

8.有光栅，但无图象和声音。这可能是频道开关位置扳错，或天线插头接触不良，天线引线断路。

图象、声音时有时无。一般应检查电源、天线插头、电源开关以及保险丝等。

9.图象不清晰、伴音轻，或图象呈现雪花状，可能是由于天线方向性不好，频率微调未调好，或天线插头、引线没有接好；也可能是天线连接处的衰减器位置及天线开关位置不对。

10.图象突然消失，或屏幕上只存一白线。这说明机内发生了故障，应立即关掉电视机电源，准备修理，以免灼伤显象管。

菜刀的木柄掉了怎么办

家用的菜刀，木柄往往容易掉下来。掉下来以后，可以用一些松香，填到木柄的孔中，然后把刀把烧红，插进柄孔，等冷了以后就很结实了。

怎样修补炉膛

煤炉的炉膛、炉口破裂时，容易散热，火力不集中，炉子烧不旺。在

修补炉膛、炉口时，泥土里加些碎麻头、头发或碎麦秸等，再用浓盐水（也可用废咸菜卤代替）和泥，这样修出来的炉子特别结实，经久不会裂缝。

炉子生了铁锈怎么办

铁炉子生了锈，先用硬刷子把铁锈刷掉，再用适量的石墨粉（化工油漆商店有卖）用水调匀，然后用软刷子蘸着石墨粉糊在炉身上均匀地刷，一直到炉子四周发亮为止。

怎样使受潮的火柴变干

雨季里，火柴最易受潮，可用一个罐子（其他器皿也可以），底里铺一层食盐，然后把火柴盒放在盐上面，一两分钟后，受潮湿的火柴，就和干燥的火柴一样好用。这是因为盐最易吸收潮气，潮湿的火柴接近盐时，盐就把潮湿吸收，变成干燥易燃了。

如果有一、两根火柴不慎弄湿了，可以把火柴插入头发里，大约三、四分钟之后，拿出来就可以用了。

快 速 磨 刀 法

在磨刀前，先把刀放在盐水（用 4 斤水、 1 两盐）里泡上半小时，然后拿出来（别把盐水擦掉），放到磨刀石上去磨，这样磨刀既省劲又省时间，磨出来的刀也快。

怎样磨保险刀刀片

用一只内面光滑的玻璃杯，里面装上半杯凉水，然后把刀片立着平放在杯内，用中指按住，让刀的两刃贴在杯的内壁，均衡的上下顺着磨，两面各磨十几下即锋利如新，这样，一个刀片可以磨五、六次，能多用十几回。

残茶叶有什么用

把泡过的茶叶晒干，装在枕头里，枕在头下，不但柔软，而且还有祛

去头火的功用。

揉碎后储藏起来，等到冬天做小火炉里的火种，非常耐久。

放在厕所或沟渠边燃烧，可以消除恶臭；夏季还具有驱除蚊蚋的功用。

废茶叶还可以用来煮茶叶鸡蛋，味道清香可口。倒在缸里用清水浸泡，又可用作浇花的肥料。

喝剩牛奶的利用

喝剩下的牛奶或陈腐了的牛奶，不要扔掉，用它擦皮鞋和其他皮革制品，如皮夹、皮包等物，可以防止皮质的干裂，使其柔软而美观。如用一块旧布沾上点牛奶还可以擦掉桌、椅上的污垢，并能发出光泽。

洗牛奶瓶的水浇花，也是很好的肥料。

废 瓶 盖 三 用

汽水瓶或啤酒瓶的瓶盖，可以利用来做许多有用的东西。这里介绍几种瓶盖利用法：

刮鳞器：找一根五、六分厚，半寸宽，五、六寸长的木条，在木条的一端钉上两个瓶盖（如图 9 — 1 ），就成为一种很好的刮鱼鳞的工具。

刮皂片器：用一个瓶盖，钉在一根短棒的一端（如图 9 — 2 ），就成为刮皂片器。用它刮肥皂片，不但比用小刀安全而迅速，并且刮下来的肥皂片厚薄均匀。

管内除污器：把瓶盖钉在一根木棒的周围（如图 9 — 3 ），就成为一个管内除污器。用它在脏管内来回转动刮刷，可以除去管内的铁锈、烟灰等脏东西。

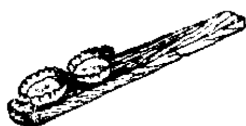


图 9 — 1

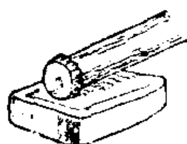


图 9 — 2



图 9 — 3

怎样利用肥皂头

1.做成肥皂水：即把肥皂头加水煮成，装在干净的瓶里备用。可用来洗床单、衣服等。

2.改制大肥皂：把较多的肥皂头稍加一些水（盖没肥皂头就行），放在火上煮到肥皂发软（不要溶化），待不烫手时搓成皂形即成。

3.做成肥皂袋：用纱布或软稀布缝制一个口袋（约3×2寸），装进肥皂头，用橡皮筋系住，挂在脸盆架子上，用时用手搓几下布袋就行了。

鸭毛、鹅毛做枕芯

平时家里买了活鸭、活鹅宰杀煮食后，羽毛都丢弃掉，实在很可惜。这些羽毛经过处理，可以做成鸭绒枕芯，枕起来很柔软舒适。一个枕芯约需20只鸭子的羽毛才能做成。处理羽毛的方法如下：

羽毛拔下来后，把有管子的硬毛拣掉（或剪掉管子，留下软毛），用清水洗净后，浸入用开水泡的碱溶液中煮开，再在碱液中浸泡1～2小时（起脱脂作用，防止生虫），捞出后放在清水中漂洗干净，晒干，就可装入布袋做枕头芯了。

水果、土豆、洋葱皮的用处

把苹果皮或梨皮放在金属锅里煮沸，能够消除锅里的黑污痕迹。

茶壶里或锅底上有了薄层小垢时，在里面放点土豆皮煮一煮就可以消除。

洋葱皮可以制成优等的金棕色染料。制作方法：把洋葱皮捣碎，倒入不含矿物质的雨水或河水，撒上苏打，放在锅里煮。然后把煮好的汁倒进干净的器皿里，过一些时，用薄布滤过，再把滤液加以煮沸，到成浆状为止。煮的时候要好好搅拌，煮好以后放在瓶子里。要染棉纱或棉毛布料时，先配成颜色相当的溶液（用碎块料子先试试颜色），再把要染的料子放到这种溶液里煮一、两个钟头，然后在清水里漂洗一下，再把它熨平。

盐的用处多

盐除了做菜以外，还有不少用处：清早喝杯盐开水，有利于通大便；唱歌前喝盐开水，可避免喉干嗓哑；衣服上沾有血渍，可用细盐轻轻揉搓再放清水中漂洗去净；有色衣服放在盐水里泡一会再洗，能防止褪色；新买的碗、杯，先在盐水中煮过，就不容易破裂；磨刀前，先把刀放在盐水里（4斤水加1两盐）浸半小时再磨，随磨随洒盐水，磨起来省劲，刀口快、耐用；调浆糊放点盐可防腐；炸油放点盐，油不外溅；破了壳的蛋放在盐水里煮，蛋白不会流出来；做馒头放一点盐水，可以帮助发酵；洗猪肚、猪肠、鸡肫等用盐细搓，洗净，可以去掉臭味。

醋的妙用

醋除食用外，还有很多妙用：痢疾流行季节，多吃一点醋有助于杀灭胃内痢疾菌的能力，但不能大口喝；流行性感冒流行期间，关闭门窗，用醋一杯放小锅内慢火蒸熏，有消毒作用；铜、铝器用旧了，用醋涂一遍，干后水洗，能恢复光亮；煤油炉芯子浸醋使用，可减少煤烟；衣服沾上颜色或水果汁，用醋搓洗，一般也有效；醋浸洗热水瓶，可去除水垢。

其　他

小房间的充分利用

有些房间小、人口多的家庭，怎样使家具放得适当，不占地，使小房间能充分利用呢？

1.尽量减少屋内的拥挤现象，要充分注意留空地，凡是大的家具，如柜子、床、箱、桌子之类，要尽量靠墙壁，可以让房子中间留空地多些。

2.充分利用墙壁的四角，在墙角不高不矮处钉上几层三角形的木板（或三合板、玻璃），可以放书、茶杯、茶盘等零碎物件。

3.如果有几个木箱，把箱子斗朝外一个个往高处迭起来，就是一个很实用的书架，也可装放其他物品。还可以把木箱排成单行，固定地挨着墙

壁，上面蒙上一块有颜色的棉布或塑料布，就是很舒适的长凳子，而且凳子下面还可以放小孩玩具和鞋子等家用杂物。

4.在墙上比人稍高一些的地方，可以钉两块六、七寸宽的长木板，搁报纸杂志，亦可钉一个长1米、宽20厘米左右的箱斗，放瓶子之类的物件。

5.充分利用立体空间，不只墙壁，即使天花板也可利用，比如从上面吊两根绳子缚上一根小竹竿，用较粗的铁丝做些钩，可以挂篮子之类的东西。

如有比较大的木板，在靠墙角离天花板半米高的地方吊起来，上面可以存放一些不常用的物件，如夏天放棉胎，冬天放席子。

下面附9、10、14平方大的房间的家具陈设平面图各一张，供新结婚的读者布置新房时作参考。可以根据房间的大小和自己的经济条件置办家具，只要整洁、美观、实用就好，不必一味追求多而华丽。

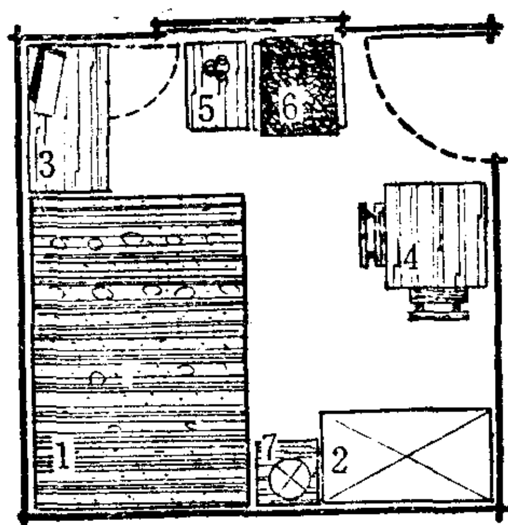


图9—4　9平方家具陈设平面图

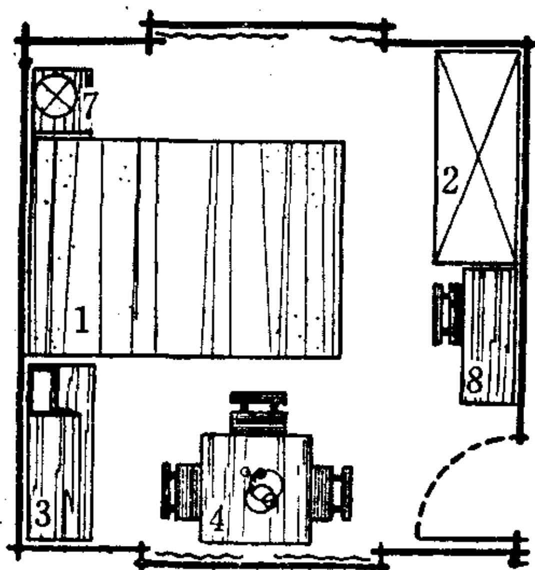


图9—5　10平方家具陈设平面图

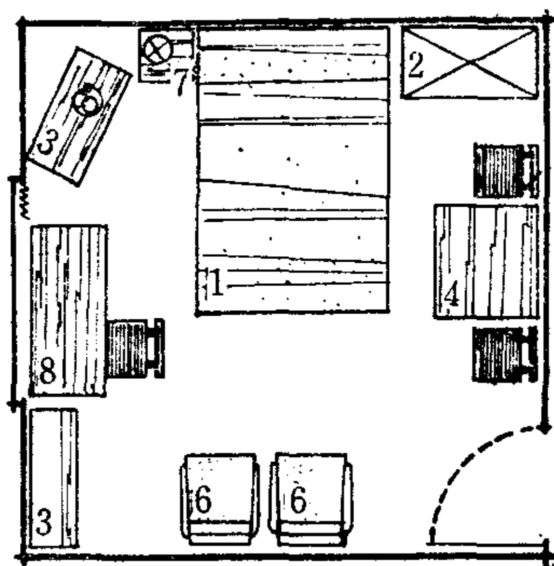


图9—6　14平方家具陈设平面图

1.床2.大橱3.五斗橱（书橱、食品橱）4.方桌5.茶几6.沙发7.床头柜8.写字台

怎样粉饰墙壁

1.石灰水：每10平方米面积需用2斤石灰块，半斤食盐，放入桶或盆中，倒入水，石灰遇水立即沸腾，食盐亦同时被溶解，搅拌均匀，呈浆状，就可以刷用了。

2.刷墙粉（又名可赛银）：每10平方米面积用7斤刷墙粉，用沸水溶开，泡3小时即可。使用时最好掺用四分之一至五分之一的大白，能避免刷花，还可以调剂颜色的深浅。

3.大白浆：每10平方米的面积用大白粉（块最好）5斤、面粉2两、火碱半两。先把面粉溶开，倒入火碱半两。立刻成桔黄色而且变成很粘的"面胶"，然后再把"面胶"倒入稀粥状的大白浆中，搅拌均匀，就可以刷用了。"面胶"的作用是防止刷后掉白粉。

在粉刷时，要注意以下两道工序：

一是"起底子"。原来墙、顶的旧浆底如果很好，只是颜色变旧时，就可直接刷一道或两道浆。如果旧浆底已经有了起皮、脱落现象，就必须先将其除掉，否则刷上新浆仍要起泡、掉皮。铲除的方法是先用水刷一遍，将旧浆皮浸湿，再用铲刀、铁片铲除干净。

二是抹腻子，如果墙面不平整，有洞，刷浆后会影响美观。所以先要抹些腻子（腻子就是大白粉与水和"面胶"拌成膏状）。

粉刷一般都要刷两道，第一道刷好后抹一下腻子，俟稍干再刷第二道。

怎样油漆用具

油漆木制器具时，木料必须干透；油漆铁制器具时，铁器必须去锈。

先用砂纸或砂布把要油漆的物件摩擦干净，再刷油漆。油漆不可刷得太厚，厚了不易平，且会出现皱皮。油漆稀释，可加少量汽油，最好用该种油漆的稀释剂，不要用煤油。用色漆前先把它彻底搅匀再用。

冬天油漆干得慢，可以加少量催干剂（化工商店供应），3斤油漆可加2两催干剂，不宜加得太多。

油漆最好刷三遍（至少要刷两遍），才有光泽，也能耐久，刷后一道漆时要等前一道干透，后用砂纸磨一磨再刷。

刮大风、下雨、下雪、有雾的时候，或在中午太阳下，不要刷油漆。

用剩的漆，如果短期不用，应在油漆面上盖一张纸，再把桶盖盖紧，以防结皮。

油漆旧的物品，应先洗刷干净，晒干之后，铲除不结实的旧油漆（必要时用砂纸打磨），再上新漆。

油漆切勿近火，以免发生火灾。一般油漆和颜料勿误服，工作后将手洗净才可进食。

油漆好一遍，刷子暂不使用时，可浸没在清水中，再刷时取出，用吸湿的纸揩去表面的水分即可使用。油漆完了，刷子必须用松香水洗净后收藏，否则下次就不好使用了。

剥除旧漆层的方法

有些工具或用品的旧漆面损坏，必须去掉旧漆层才能重新涂漆。剥除旧漆可采用以下几种方法：

1.机械的方法：用刮刀、凿子轻轻刮除，再用砂布或砂纸打磨。小件金属器，可以采取烘烤的办法，烤热后除去。

2.化学的方法：在水平面上可刷除漆液，在垂直面上可涂除漆糊；涂后10分钟，旧漆软化后，用刮刀轻轻刮下；如果漆层太厚，可以反复处理二、三次。除漆液的配方是：酒精百分之十，丙酮、汽油、乙酸乙酯各百分之三十，混合均匀。除漆糊的配方是：酒精百分之三十五，工业苯百分之四十六和丙酮百分之十二混匀，然后投入石蜡百分之七使之溶化。

钢铁物件也可以用碱液除去旧漆，方法是用清水加入少许淀粉和适宜的烧碱，加热后涂于器面，十几分钟后漆层软化，用刀刮除；最后用热水洗净器面残留的碱。

油漆刷子干了怎么办

油漆刷子，必须保持清洁柔软。弄脏了的、干的油刷子，很不容易洗净。要把油刷子浸在苏打水里（一杯水加半两苏打），不要让刷子碰着容器的底部，同时把溶液放在微弱的火上加热到60°～80℃，然后让油刷子悬泡在溶液中，大约15小时左右就可软化。

当油刷子完全软化了的时候，先把它放在肥皂水里洗，然后再用清水洗净，晾干。

怎样洗净煤油瓶

先把瓶子用水洗一洗，放进些生石灰，再灌满水。然后盖住瓶子摇一阵，把瓶里的石灰水摇匀，放上几个钟头，大多数的情况一次就可洗干净；如果还没有洗干净，再照样洗一、二次就行了。

擦去脸盆污垢法

脸盆每天用过几次以后，往往在盆边上附着好多污垢，通常都用肥皂擦拭，但不太容易擦掉，很费劲。只要用乱头发一小撮，沾点水来擦拭脸盆上有污垢的地方，很快就能除掉，一点也不费力气。

简易洗油瓶的方法

油瓶使用的日子长了，里面结了一层黄黑色油腻，这不但难看，时间久了还有股怪味儿。如家里没有瓶刷子，可在瓶内装一、两把细黄沙（食盐或碎蛋壳也可以）和小半瓶碱水，堵住瓶口用力摇动瓶子，油腻就很容易被洗掉。

洗 去 柏 油 法

如果不慎在手上或器具上沾上了柏油（即沥青），用肥皂是洗不掉的，最好用汽油或煤油来洗。手边没有汽油或煤油，也可以用其他液体的油，如花生油、机器油、头发油等，涂擦在沾有柏油的地方，柏油被油溶解后，就很容易擦掉。

怎样把画贴正

要把画贴得正，可取一根棉线或丝线，挂上钥匙或其他小小的重垂物件，将线的上端紧靠在画的上边一角，如画边和绳之间有夹角，说明画贴得不正；如画边与线合并一起，说明画贴正了。

熟制小兽皮的方法

熟制兔、猫等小兽皮的方法很多。现将白矾熟制兽皮的方法介绍如下：

1.整理兽皮：将生皮放在清水中浸4、5小时，使它柔软，然后用刀刮去附在皮板上的残肉和污物，再放在温热的碱水中用毛刷洗涤，把油脂和污物洗干净。

2.鞣制：以明矾（即白矾）3、食盐1、水6的比例，配成鞣制原液（厚皮需多加一些明矾）。使用时，将1份原液兑7份水，盛在盆内，再将兽皮浸没在里面。以后每天逐渐加多原液，浸液逐渐加浓，是为了防止兽皮骤然紧缩而影响质量。浸渍时要勤翻兽皮，以免浸渍不匀。兽皮是否熟好，可用手绞紧一角，如果呈白色不透明，即已成熟。

3.处理工作：已熟好的兽皮，从浸液中取出用框架绷好，放在通风处阴干。到八成干时，取下用手揉搓，到兽皮已柔软为止；再用铁器摩擦兽皮的光面，随磨随放碳酸镁粉（牙粉亦可），兽皮的毛和皮板就会变得洁净而柔软。最后用梳子轻轻将毛理顺，就可用来做衣物了。

毛皮走硝变硬复原法

皮大衣、皮帽等毛皮制品，因水湿或受潮，皮板往往发硬，甚至折裂掉毛。一般把这种毛病叫“走硝”。出现了“走硝”现象，可以采取下述简易方法处理：用硭硝2斤，籼米粉1斤，加冷水3斤，化开制成溶液；把毛皮皮板向上平铺在木案上，先喷洒冷水，使皮板湿润，然后用刷子蘸取上述配好的溶液，在皮板上均匀地涂刷，刷好静置2～3小时，再进行第二次涂刷，如此重复3～5次，至溶液浸透皮板为止。晾干以后，再均匀揉搓，皮板就会变得柔软而富有弹性。

鱼胆破了怎么办

洗鲜鱼时如不小心弄破鱼胆，胆汁污染了鱼肉，就会有苦味。只要立即在污染过的鱼肉上涂一些酒或者小苏打，然后再用水冲洗，就可去掉苦味。

怎样区分塑料袋有没有毒

塑料袋有的可以装食品，有的有毒，不能装食品。这里介绍一下区别有没有毒的方法。

作为食品袋的塑料薄膜原料叫聚乙烯，无毒性，用手摸时有润滑感，表面象有蜡，遇火易燃烧，火焰呈黄色，燃烧时会象蜡烛泪一样滴下来，有石蜡气味。

作为包装袋用的塑料袋，原料叫聚氯乙烯，制成薄膜时要用添加剂，添加剂里含有多种有毒物质，不能装食品。这种袋用手摸时感到发粘，不易燃烧，离火即熄，火焰呈绿色。

怎样算节气

一年有24个节气。这里告诉大家一个简单的算节气方法，用阳历算，记住两个歌诀。

第一个歌诀是记节气顺序的，即：

春 雨 惊 春 清 谷 天

（立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨）

夏 满 芒 夏 暑 相 连

（立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑）

秋 处 露 秋 寒 霜 降

（立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降）

冬 雪 雪 冬 小 大 寒

（立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒）

第二个歌诀是记日子的，即：“上半年来六、二一，下半年是八、二三。”就是说，上半年每月的6日和21日左右，下半年每月的8日和23日左右都是一个节气。

记住了上面两个歌诀，还要知道立春是在每年2月初，这样你就是不看历书，也能够知道什么时候该是什么节气了。不论过去、现在和将来，只要用阳历算，都是适合这几条规律的。

怎样计算星期几

不查日历，可以通过推算知道未来的任何一年的任何一日是星期几。推算方法很简单，它的公式是：

（该月指数＋日数）÷ 7

凡能被 7 除尽的，是星期日，除不尽的，余数是几，就是星期几。例如，1980年 1 月指数是 1，要知道元旦是星期几，只要运用这个公式，（ 1 ＋ 1 ）÷ 7，余数是 2，你就能知道1980年元旦是星期二了。

为什么要用 7 去除？这个道理很简单，因为一个星期是 7 天。

那么，指数又是怎样得出来的呢？ 1 月份有 31 天，除以 7 之后，余 3 。这个余数就是 2 月份的指数。 2 月份是28天，如果加上 1 月份的余数， 2 月份也成为31天，除以 7 后，仍余 3，这个 3，就是 3 月份的指数。 3 月份有31天，加上 2 月份余下的 3 天，共有34天，除以 7 后，余数是 6， 6 就是 4 月份的指数，以此类推。

知道了指数推算方法，要算出以后各年每月的指数就不难了。常年每年365天，即52个星期零 1 天，因此每过 1 年，下 1 年的月份指数应增加 1 。加的数字应以 0 ～ 6 为循环。由于每 4 年有 1 闰年，闰年又比往年多 1 天，所以过了闰月（即 2 月）以后，月份指数应较上年度该月份指数多 2 。下表列出最近 5 年的月份指数，以便大家推算时参考。

1980～1984年月份指数表

年度 \ 指数 \ 月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1980	1	4	5	0	3	6	1	4	0	2	5	0
1981	3	5	6	1	4	0	2	5	1	3	6	1
1982	4	6	0	2	5	1	3	6	2	4	0	2
1983	5	0	1	3	6	2	4	0	3	5	1	3
1984	6	2	3	5	1	4	6	2	5	0	3	5

下面再附一张星期计算表，可用到2000年。

日期 / 符号 / 月份											
	1	2	3	4	5	6	7	注：表中月份栏中闰1、闰2系指闰年的1、2月。凡能被4除尽的年份是闰年。			
	8	9	10	11	12	13	14				
	15	16	17	18	19	20	21				
	22	23	24	25	26	27	28				
	29	30	31					年份			
1.10	向	军	进	术	技	学	科	1979	1984	1990	
4.7.闰1	科	向	军	进	术	技	学		1985	1991	1996
9.12	学	科	向	军	进	术	技	1980	1986		1997
6	技	学	科	向	军	进	术	1981	1987	1992	1998
2.3.11	术	技	学	科	向	军	进	1982		1993	1999
8.闰2	进	术	技	学	科	向	军	1983	1988	1994	
5	军	进	术	技	学	科	向		1989	1995	2000
星期	一	二	三	四	五	六	日				

说明：如要查1980年元旦是星期几，因1980年能被4除尽，是闰年，因此先查闰1月横行与1日竖行交叉处为“科”字，然后在1980年的横行里找到“科”字，沿“科”字竖行看到最后一格是“二”，就可知道1980年元旦是星期二。

常用计算公式和换算表

面 积 计 算

正方形面积＝（一边长）^{2}

长方形面积＝长×宽

平行四边形面积＝底×高

三角形面积＝（底×高）÷2

圆面积＝（半径）^{2}×3.1416

体 积 计 算

正方体体积＝（一边长）^{3}

长方体体积＝长×宽×高

柱体体积＝底面积×高　　　　锥体体积＝底面积×高÷3

温 度 换 算

华氏度数＝摄氏度数×$\frac{9}{5}$＋32度

摄氏度数＝（华氏度数－32度）×$\frac{5}{9}$

我国行政区划

首都——北京

省、市、自治区、直辖市	简 称	省、市、自治区党委、省府驻地	省、市、自治区、直辖市	简 称	省、自治区党委、省府驻地
北京市	京		江苏省	苏	南京市
上海市	沪		安徽省	皖	合肥市
天津市	津		浙江省	浙	杭州市
河北省	冀	石家庄市	福建省	闽	福州市
山西省	晋	太原市	江西省	赣	南昌市
内蒙古自治区	内蒙古	呼和浩特市	台湾省	台	
辽宁省	辽	沈阳市	河南省	豫	郑州市
吉林省	吉	长春市	湖北省	鄂	武汉市
黑龙江省	黑	哈尔滨市	湖南省	湘	长沙市
陕西省	陕或秦	西安市	广东省	粤	广州市
甘肃省	甘或陇	兰州市	广西壮族自治区	桂	南宁市
宁夏回族自治区	宁	银川市	四川省	川或蜀	成都市
青海省	青	西宁市	贵州省	黔或贵	贵阳市
新疆维吾尔自治区	新	乌鲁木齐市	云南省	滇或云	昆明市
山东省	鲁	济南市	西藏自治区	藏	拉萨市

总计：3个直辖市，22个省，5个自治区。

我国历史朝代公元对照简表

五帝			约前25世纪～前21世纪
夏			约前21世纪～前16世纪
商			约前16世纪～前1066
周	西周		约前1066～前771
	东周		前770～前256
	春秋时代		前770～前476
	战国时代		前475～前221
秦			前221～前207
汉	西汉		前206～公元24
	东汉		25～220
三国	魏		220～265
	蜀		221～263
	吴		222～280
西晋			265～316
东晋十六国	东晋		317～420
	十六国		304～439
南北朝	南朝	宋	420～479
		齐	479～502
		梁	502～557
		陈	557～589
	北朝	北魏	386～534
		东魏	534～550
		北齐	550～577
		西魏	535～557
		北周	557～581
隋			581～618
唐			618～907
五代十国	后梁		907～923
	后唐		923～936
	后晋		936～946
	后汉		947～950
	后周		951～960
	十国		902～979
宋	北宋		960～1127
	南宋		1127～1279
辽			907～1125
西夏			1032～1227
金			1115～1234
元			1271～1368
明			1368～1644
清			1644～1911
中华民国			1912～1949

市制长度与公制长度换算

1 公里＝2 市里　　10米＝3 市丈　　1 米＝3 市尺

1 分米＝3 市寸　　1 厘米＝3 市分　　1 毫米＝3 市厘

家庭用器折合米制约量

1 茶匙约合 4 毫升　　1 汤匙约合15毫升　　1 茶杯约合120毫升

1 饭碗约合240毫升

公制度量衡的递进

长　　度

10微米＝1 忽米　　10忽米＝1 丝米

10丝米＝1 毫米　　10毫米＝1 厘米

10厘米＝1 分米　　10分米＝1 米（即 1 公尺）

面　　积

100平方毫米＝1 平方厘米　　1 万平方厘米＝1 平方米

100万平方米＝1 平方公里

地　　积

100公厘＝1 公亩　100公亩＝1 公顷　100公顷＝1 平方公里

体　　积

1 千立方毫米＝1 立方厘米　　1 千立方厘米＝1 立方分米

1 千立方分米＝1 立方米

容　　积

10毫升＝1 厘升　10厘升＝1 分升　10分升＝1 升

重　　量

10毫克＝1 厘克　10厘克＝1 分克　10分克＝1 克　1 千克＝1 公斤

美化环境



花卉

家庭中，利用宅边空地，或以花盆置于阳台、窗口等处，种一点花木，可以净化环境，陶冶心情，增添生活乐趣，还可以从中学到不少园艺知识。

这里介绍几种常见花卉的栽培，以供参考。

茉莉

此花原产暖地，好肥，宜于盆栽。

繁殖方法：扦插、分株、压条等。通常多行扦插，全年均可进行，但以春季萌发新枝前扦插最宜。可剪2～3节长的枝条作插枝，扦于沙质土壤中。插枝切口宜作45度左右倾斜，插枝入土和地面略有一个角度。插枝上方茎段应比入土端长，以防插枝上端干枯而碍及新芽的萌发。扦后一个月左右即可发芽，两个月左右长根，三、四个月后即可移植。

栽培管理：此花爱浓肥。选肥沃的壤土栽种。肥料宜多施腐熟的烂豆瓣汁（烂黄豆浸泡腐烂），或灌浇用4倍水稀释的腐熟人粪尿，或腐烂的动物内脏汁水。另宜施动物骨灰之类磷肥，有利于增加花朵的芳香。

经常放在阳光下，多浇水，尤其是夏天。

冬天根部壅土，放在吹不到寒风的暖处，清明后方可移出室外。

茉莉整枝很重要。首次整枝可在清明前后结合翻盆进行，其法如下：

用一根小棒自盆底将整株茉莉顶起，然后取出。敲去根部宿土，剪去过长过密的一部分老根，病枝，弱枝和过长、过密枝条应剪去或剪短，多留靠近根部抽发的枝条，并使之分布均匀。根部如有数枝相聚成丛，可自基部将其劈开分株栽种。这是一次大整枝，必要时甚至可作强度修枝，令其从根部抽发粗壮的新枝。然后把经过整枝修根过的茉莉栽到掺入鸡粪等肥土的花盆中，再填土于根隙间，压实后，灌浇水分。

一般整枝可在每批花开后酌情进行。且在不损伤叶腋幼芽及树型美观的情况下，摘除一部分叶片，以促进花蕾的生长。

整枝剪下的枝条，均可用作扦插。

用途：采待放花蕾焖于茶叶，可使茶叶带有茉莉清香。夏天汤菜中放入数朵茉莉花可作香料。花朵也可作洗眼剂，治角膜炎、白翳等眼疾有效。

月　季

品种极多，常作盆栽。

繁殖方法：扦插、嫁接、压条、播种等。大多用扦插法，以春、秋或霉雨季节最适宜。

现以5寸口径的花盆扦插为例：盆底垫以瓦片、木炭之类，覆一层青苔，然后放6～9厘米厚的细粒壤土，表面铺河沙。挑选发育良好不着花蕾的健壮枝条，长约3～5节，用锋利小刀截下（带点母枝的木质部尤佳）。除去基部1～2节的叶片插入土中，把水浇透后置于阴处，以后逐渐增加光照量。约历一月左右，即可发根。

栽培管理：选肥沃壤土栽培，浇腐烂豆瓣汁、动物脏器汁水。整枝很重要，其原则是：在注意株型美观的前提下，将枯枝、病枝、过密的枝条剪除。旧枝和弱枝，宜剪去上端，仅留基部一、二芽，以促强枝的萌发。粗强的新枝，也应适当剪短，以保株型美观。开花后，通常剪去花蒂，勿令结子。

建　兰

兰有春兰、蕙兰等种，常栽的为建兰。

繁殖方法：通常多用分株法，秋分后可分种。为了勿伤其根，可将盆击碎，用竹刀缓缓除去周围泥土，耐心解开彼此交叉着的根，分成适当份数后分别栽种。

栽培管理：花盆底部垫以瓦片，装入煅过的肥土，取三小份作三角形布置种于同一盆中，上盖少许沙泥，浇清水，固定其根。

种兰有诀十二字："春不出，夏不日，秋不干，冬不湿"。即春无霜雪冷风之患，夏避炎暑烈日，秋施肥水或豆汁，冬忌湿，藏于暖处。

蚁爱吃兰根，可将盆置浅水中，使蚁难渡。兰易遭兰虱为害，患叶生黄白色斑点，可洒鱼腥水或大蒜末和水，拂洗兰叶，数次后兰虱即尽。

菊 花

繁殖方法：普通多行扦插，也可分株、嫁接、播种等。扦插法：清明前后，把上年留下的菊花老枝截去，经三周左右，老根周围将抽出许多新芽。新芽长至2寸左右即可齐根剪下，分别扦插于事先置有3份糠灰、7份壤土拌和的苗床中，每日浇水一、二次，避免日晒，经三、四周成苗。五、六月间可移栽至花盆中，每日浇水，避免日晒，约一、二周便可发根。

若欲得新种，也可收取以异花授粉（用人工授粉或蜜蜂授粉者均可）所得的秋菊种子，留到来年三、四月间播于苗床。苗床铺细土，播后再撒一层细土于表层，上用塑料薄膜罩之，以阻雨水侵入，不宜晒太阳；两、三周后种子发芽，逐渐晒阳光，长2～3片幼叶时，就可多晒。5～6张叶子时，便可移栽。

栽培管理：菊苗种于陶盆或瓦筒，种后即施10%（以十倍稀释）的人粪水，三周后打去嫩头，两、三天后施一次肥。菊花摘顶后会抽出一些新芽，每个新芽长至2～3寸时，再把顶摘去，这样可保证茎干粗壮，又可多发新枝，一般保留6～8个枝头，将来可得6～8朵花。打顶后，施20%人粪水。

当花蕾长到大拇指大小时，视菊花长势决定施肥次数，肥料宜用30%人粪水。待花蕾刚放，施一次40%人粪水或略掺肥田粉的人粪水，以后不再施肥。

菊花落去脚叶，俗称“赤脚”，有碍花姿。防止“赤脚”的方法是，浇水时勿令泥土或粪渣溅于脚叶，溅上了要用清水冲洗。

浇肥后，次日早晨一定要浇一次水。

种大立菊，肥更要足，并应施猪骨灰、草木灰等作基肥。

为了争取在国庆前看到秋菊，可选早开品种，并在 3 ～ 4 月份于暖处扦插，4 月下旬种花，可用稀粪（约20%）多施几次，不宜太浓，否则会引起菊花缩头而停止生长。摘心可在 4 ～ 6 月间进行两次，保留 6 ～ 9 个枝头，每枝只选留顶上的一个花蕾。其他小花蕾长出即除。

水 仙 花

单瓣花品种叫金盏银台，复瓣品种叫玉玲珑，为春节时案头的清供佳品。

繁殖方法：通常采用分球法，每只老球根可长20～30个小球，将其一一取下分种，上面覆土 5 寸许，充分灌水，即能发育，经一、二年即可开花。

子球吸取土中的养分或所施肥料（骨粉、人粪水、草木灰等），渐次长大，待长到一定程度时，掘出晒干，即成市售的水仙球茎。

栽培方法：栽种用的球茎，因内部已储有充足的养分，故用水浸养即可开花。9 ～10月间，用锋利小刀在球顶部切一“十”字，深约 3 ～ 4 层，慎勿伤及内芽，浸于水中一昼夜，拭去粘液，放在水盆中，周围填以石子。放在阴处，促使长根；发根后移至阳光下，促其发叶。经常更换清水。

也有当其只见幼芽未发绿叶时，削去皮，用竹签将数球签拴成笔架状，然后浸养水中的。

另有一种叫“蟹爪水仙”，是艺花者对它动了“手术”所成。其法为：在鳞球一侧，雕去皮肉，只留幼芽，然后将其卧置水中。日出晒之，日没移入温暖处所。因芽不受皮肉所阻，叶和花梗乃蜷曲长出，致成蟹爪状，到时抽穗发花。

花开后，勿弃去，可将该球茎栽于肥地，施以浓粪，将来开花必将茂盛。

夜 来 香

又名晚香玉、月下香、夜情香。花极香。花期为6～11月，以7～9月最盛。

繁殖方法：根茎球状，通常用生于母球上的子球繁殖。栽种前，将子球（每只母球上有6～7个子球）分离出来，种于肥沃的地上，当年子球所长植株不开花，球可长到直径1.5～2厘米。次年用此栽种，即可开花。也可将母球下的老球剥下来种植，从而获得子球。

栽培方法：性喜温暖湿润，对土质要求不严，但爱肥。3～6月，以人粪尿作基肥，种于地上或大花盆里，以球茎$\frac{1}{3}$露出为佳，太深则影响抽叶时间和开花数量。球根四周铺以细沙，稍施腐熟的稀粪水。

秋天经霜后，叶子枯萎，此时可割去茎叶，挖出球茎，挂通风处令干，后藏于室内。母球长子球后，应分离子球另行种植，否则，母株开花数大减。

香 雪 兰

又名小菖兰、香鸢尾。花极香。不耐寒。通常多作盆栽。

用鳞茎繁殖。每年9月至次年3月，随时可种。用5寸直径盆，装入细土，栽球根十几个。霜后把盆移入暖处存放。冬末春初，即可开花。

花落叶黄后，将球茎掘起，去土，晒干贮存，秋后再种。

菖 兰

品种多。通常夏秋季节开花。穗状花序，一梗上可着花20余朵，自下向上开放，颜色有多种。宜种于花坛内，或盆栽。

繁殖方法：用种子和小球分离法繁殖。采当年成熟种子，立即播于排水良好的细粒肥土中，冬季叶枯，覆以稻草保暖。第二年春天萌芽后，施稀粪水（或烂动物脏器汁、烂豆板汁）两、三次，秋天即可得豆粒大小的小球。再将此小球如前法栽种，三、四年后可开花。

用种子繁殖速度太慢，通常采用下述方法：菖兰开花后，老球萎缩，在其上部长出几个和母球大小相仿的新球，用此新球栽种，当年就可开

花。

栽培管理：宜种于排水好而阳光充足处。若种于花坛，底土宜拌入沙、煤球灰、落叶之类，上铺数寸沙和腐殖土。清明前后把母球种入。每隔十天种一批，这样可长期连续开花。宜5～6个球聚在一起种，从球顶算起，深4～6寸。上盖腐殖质，再覆一些沙。如种于8～9寸口径盆中，可种球3～4个。

待叶片长出后，根旁略施稀薄的腐熟人粪水或烂豆瓣汁3～4次。

叶枯之后，可把球根掘起，挂于凉处自然干燥两个月，其新球可供来年栽种。小球可供繁殖用。

其花会结子，若不用种子繁殖，花开后可剪除。

秋 海 棠

又名断肠花、相思草。有两大类：一类以观叶为主，叶色有深紫、紫红、绿、银灰等混合出现；一类以观花为主，四季常开，色有白、粉红、大红三种。

繁殖方法：观花类可用种子繁殖，采后宜即播种，尤宜5月上旬进行。也可用扦插法繁殖，分别于4～6月及9～11月进行。剪下生长成熟的侧枝，插于细沙内，浇透水，以后根据干湿程度决定是否需要浇水。头三周宜干一点，约一月可发根。发根后两周可移栽。枝柔的品种，扦后需严格控制浇水，以防腐烂。

观叶类宜扦插繁殖，第一期在5～6月进行，将长足的叶子直插于细沙中；第二期在7～8月进行，这时的室温易于长根。扦法是：先把待扦插用的细沙，用开水浇两次，以杀死易致叶片腐烂的微生物。剪下长足的叶片，截去主支脉两旁的部分叶片，平铺于经过消毒的沙盘上，使叶全部贴近沙土，将主支脉每隔1寸左右处割断，使伤口处发根。约经6周，伤口上下即分别长出叶芽与根，这时宜移种于培养土壤中。

栽培方法：性喜潮湿、荫蔽而怕寒冷。露天种植，入冬茎叶枯萎，上部宜盖稻草保暖。

观叶种从伤口上长出的幼苗，发根后不宜在沙盘中留时过久，否则容易凋萎。

若用球根进行盆栽，可在3～4月间，取4寸或5寸口径瓦盆，装入沙质壤土。球根种下，放于阴处，注意浇水，待长出1～2片叶时，可放在向阳场所，增加浇水量，并施烂豆板汁。夏天中午需遮荫。花开茎叶枯萎后，可挖起球根，晒干后放于室内，待来年再种（若花谢后剪去，不令结子，则来年花盛，叶稀而茂）。

兔 耳 花

因花朵形状而得名。又名仙客来。

繁殖：一般都用种子繁殖，育成球茎。

栽培方法：4～5月或10月种植，每盆种一球，球茎顶端宜稍微露出土面。夏季仍可放于暖房，不断少量多次浇水。水量宜少，多则导致球茎腐烂。令其保留2～3枚叶子。9月后给水给肥的次数和量逐渐增加，约10天一次。次年春天可望开花。

仙 人 球（掌）

品种极多，茎的蓄水力强，较耐旱。

繁殖方法：扦插、嫁接、分离子球栽种等，会结子的品种也可用播种法。

母球上能长出子球，及至长到一定大小，可剥下种植。对于难以结出子球的品种，则可截去大球的上部，以刺激其长出子球。大球上切下的部分可嫁接于草球（最常见的一种仙人球，繁殖甚易）或霸王鞭（三角仙人掌）上，或在室内放些时日，使其伤口愈合后置于较干土壤上，让其发根入土。

嫁接方法试举例如下：

仙人球的嫁接：砧木可用霸王鞭或草球。用锋利刀片将霸王鞭或草球上端截去一部分，边缘略微修光。即取拟接的仙人球（通常多用子球），下端削平，立即将其中心贴接于砧木的中心部位，用两端挂有铁环的短线跨置其上将其压住，或用线扎好，待其融合为一体时，方可拆线。浇水、下雨时，防止水入切口。

切下的草球上部置于室内，伤口愈合后放在土表，仍能重新长成全

球。

蟹爪仙人掌的嫁接：砧木可用仙人掌或草球。先以竹片削一状似乌贼骨的竹刀，大小和蟹爪仙人掌相近。用锋利刀片将砧木的仙人掌或草球上端截去，以竹刀插入砧木的切口，再用刀片将具有3～4个节的蟹爪仙人掌枝条下端表皮削去极薄一层，然后拔出插在砧木上的竹刀而将蟹爪仙人掌塞入，并用削成楔子状的火柴梗把它们销在一起，以固定位置。

栽培管理：仙人球宜偏干切忌湿；昼夜最好有较大温差。土宜疏松的沙质肥土。冬天置室内暖处越冬，白天可罩玻罩置于阳光下。

草球较霸王鞭耐寒，用其作砧木嫁接的仙人球，易于越冬。霸王鞭根系发达，易于吸收并供营养于所接的仙人球，使其迅速长大，外形也较美观。

为供艺花者参考，特辑录两个花历，以补以上未述者。

常见一、二年生花卉播种、开花期

名称	播种期	开花期	备注
一串红	3～4月	6～11月	可扦插繁殖
三色堇	6～7月	10～次年5月	
千日红	春季	6～10月	也有开白花的
万寿菊	春季	秋季	喜肥
太阳花	4月	6～9月	又名松叶牡丹，可扦插繁殖
石竹	春、秋	4～10月	
凤仙花	3～4月	6～9月	
矢车菊	春、秋	4～9月	耐寒力强
百日草	春季	6～10月	
金盏菊	春、秋	3～11月	
金鱼草	春、秋	4～11月	
含羞草	4月	7～9月	

翠菊	春、秋	9～11月	又名蓝菊
波斯菊	4月	9～11月	可分株繁殖
蛇目菊	春、秋	5～7月	
朝天椒	春	6～7月	果供观赏，会变色
牵牛花	4～5月	6～10月	爱肥，蔓性
鸡冠花	3～4月	6～9月	有高矮两种
蜀葵	春	5～7月	老根次年会抽新枝
锦葵	春	4～6月	老根次年会抽新枝
紫茉莉	4月	8～10月	
虞美人	春	4～6月	喜肥
茑萝	4月	6～10月	蔓性，有粗叶、细叶两种，粗叶花大

宿根花卉种植、开花期

名称	种植期	繁殖法	开花期	越冬法	备注
百合花	9月	球茎	春、夏	温室	
石蜡红	4月	扦插	春～秋	室内	
圣诞花	4月	扦插	10～次年2月	温室	又名象牙红
睡莲	清明前	分根茎	5～8月	室内	种于水缸内
大丽菊	3月	块茎	5～9月	室内	
玉簪花	3月	分根	6～7月	室内	
百子莲	2～3月	球茎	4～5月	温室	
芍药	春、秋	根茎	5月	壅土	
美人蕉	3月	分根	仲春～深秋	不拘	
金莲花	春	扦插	5～10月	温室	茎蔓性

萱草	春	分根	夏	室内	
铃兰	3月	根茎	春、夏	温室	花香
郁金香	早春	球茎	4月	室内	花艳，不耐开
玉蝉花	春	根茎	4～5月	室内	又名鸢尾花
康乃馨	春	扦插	全年	温室	又名香石竹

怎样使瓶花开得长久些

剪花枝应在早上或太阳落山的时候。花枝剪下后，应避免日光曝晒，立即把切口浸入水中。

鲜花插入花瓶前，必须重新修剪，把有气泡的部分剪去，使吸水无阻碍；花枝下部的叶子也要剪去，勿使浸入水中。

花枝的切口应修剪成斜面，或直撕一部分，以增加切口和水的接触面，并避免切口完全贴在瓶底。

花枝切口和花瓶必须洗净，水要常换（每日一次，夏天每日二次），换水时如发现切口腐烂或不洁，应再剪去一部分。瓶水中加少量食糖，可以增强枝干细胞吸收水分的作用。

室内温度不宜过高，花瓶附近应保持凉爽。

有条件的话，修剪的切口最好加以消毒，方法一般有以下几种：①切口放在炭火上烧一下（木本的花枝更适合）；②切口放在0.5%的硝酸银溶液中浸5分钟（适合大理花、菊花等）；③切口浸于酒精中数秒至数十秒钟（适合美人蕉、水仙、蔷薇等）；④切口浸入稀盐酸数秒至数十秒钟（适合芍药、虞美人、金盏花、一串红等）；⑤切口用纸包好，浸入热水中数十秒钟（适合大理花、唐菖蒲等）。

花瓶最好选用铜制的，铜质花瓶能随时分解出微量铜离子，不利于细菌生长。

金　鱼

金鱼又名金鲫鱼，是我国闻名于世的古老文化遗产，它发源于杭州，

迄今已有千余年的历史。早在16世纪后期先后传入日本和欧美各国。

金鱼属鲤科，鲫鱼属，它是我国古代劳动人民运用生物体与生活环境相一致的原理，从野生鲫鱼经过长期实践才逐步演变成目前如此绚丽多彩的品种，深得人们的喜爱。

金鱼依其形态分为金鲫种、文种、龙种、蛋种四大类。

1.金鲫种：形态和野生鲫鱼相同，唯色彩不同。

2.文种：体形短缩，眼平直，不凸出，各鳍发达。

3.龙种：体形和文种相似，唯眼球凸出生长。

4.蛋种：体短壮，椭圆如蛋；眼平直，脊无鳍。

金鱼的变异性大，迄今出现过的具有观赏价值的变异，概括起来分为体形、色彩、头部、眼部、鳃盖、鼻膜、鳍部、鳞片等八个部分。计形态变异19种，色彩变异11种，鳞片变异 4 种。如果不断反复杂交，新品种必将不断出现。因此它又是生物学上研究遗传变异的示范材料。目前流行的名贵品种不下几十种，这里简单介绍以下几种。

龙种中有全身银白闪闪有光、眼球色彩红白相间的“玛瑙眼”，眼球的透明角膜向外突出、形如透明灯泡的“灯泡眼”，以及头顶生有发达肉瘤的“虎头龙睛”等等。文种中，有头部肉瘤十分发达、从顶部包至两颊、眼嵌入肉内的“红虎头”，有全身银白、顶部方正、肉瘤色泽鲜红的“鹤顶红”，有全身鳞片凸出、粒粒如珠的各色“珍珠鱼”。蛋种中，有眼球下生有一个半透明泡泡、内含有液质的“水泡眼”，有身体短壮、头部肉瘤特别发达、嘴与眼均嵌入肉内的“狮子头”等等，上述每种特征均有各种不同颜色变化，使品种非常丰富。

怎样才算一尾好鱼呢？首先身体端正无残缺，其次要求色泽浓丽，鲜明夺目，再次特征突出明显，游动姿态稳重，三者合称金鱼的姿容美。当游动之际，上下起伏，千姿百态，有如红旗招展，彩带飞舞，雍容华贵，幽雅大方。

金鱼因长期人工驯养，适应性差，抵抗力弱，饲养管理要求高，但基本饲养原理不外以下四个方面：

1.丰富的水面：鱼儿离不开水，生命活动需要的氧气来自水中，代谢作用产生的二氧化碳又溶于水中，二者都要通过水面进行交换，因此水面

的大小，影响鱼的生活。水面越大，越容易交换，所以饲养容器以宽广为佳。每种容器养鱼多少，应根据鱼体大小、季节以及水温高低而有不同；大抵同样单位面积中鱼体大，养数少，鱼体小，养数多；冬季多，夏季少，水温低时多，高时少。金鱼体表面积和容器水面二者之比，水面约为鱼体的2～6倍，珍贵品种和老鱼应为10倍。以直径30公分、水深10公分的容器为例，饲养3公分左右大小的金鱼最多不超过20尾。随着鱼体长大，鱼数逐渐减少，到鱼体10公分时，不超过2～4尾。鱼体愈大，需要的水面也愈宽。

2.适宜的水质：养金鱼的水以含氧量高、新鲜清澈的微碱性水为宜。水流以井水最好，冬暖夏凉，适合鱼性。自来水因含游离氯多，对鱼有毒，平时须存放24小时后方可使用，夏季存放时间还要长。如无备水，一时又需急用时，可加少量大苏打，中和游离氯，每公升水加大苏打1粒。金鱼是冷血动物，体温随水温而变化，它对水温的适应范围在－4℃～34℃之间，以25℃最适宜。

3.合理的喂食：金鱼为杂食性鱼类，它的食欲直接与水温高低以及气候冷热有关，水温18°～25℃时代谢作用旺盛，食欲好，生长快，30℃以上时食欲减退，10℃以下时食欲极微，0℃时停止进食。至于喂食，要做到定时、定量(大面积饲养还要定位)。每天喂食时间应在早上，夏季尤宜早，每天一次，每次喂量应根据鱼的健康情况、天气以及水质变化综合决定，一般投量当年鱼约为头大小，二年约为头的一半，以能在半小时内吃光为宜(大面积饲养1～2小时内吃光)，秋季可适当增加。食料以营养丰富的水蚤(俗名金虾儿)最佳，小型饲养除水蚤外，孑孓、红线虫、蚯蚓、脱脂蚕蛹粉、虾皮粉、鱼粉、鱼肉、蛋黄、面包屑、面条、饭粒均可代用，喂量宜少，约合体重的1～2％。近年采用鱼粉、蚕蛹粉、麸皮、维生素、酵母和甲基纤维素按一定比例拌和的饵料配合饲养，不仅能促进生长，若再加抗生素，还有防病作用。

4.细致的管理：养鱼一定要熟习鱼性，掌握它的生活规律，即使养在较小的容器内，也能经常保持鲜艳活泼的姿色，这就要求加强管理。水是关键问题，养过鱼的水，日久浑浊，氧气不足，鱼感不适，须要更换。一般换水原则首先看鱼是否出现经常浮在水面呼吸的浮头现象，其次看水

色：青绿为好，褐色不宜，浓绿表示浮游生物过于旺盛，需要换水。大抵夏季换水勤，2～3天一次，其他季节一周左右，冬季可长达半月。至于换水方法，夏季多采用全部更换新水的换水法，其他季节以换去部分污水的注水法为多，水温变化小，容易掌握。在繁殖期或患病期，仍以换水为宜，但仍须掌握温差，不能超过5℃，小鱼尤应注意。

至于平时其他管理，夏季太阳不应直射，放在通风处。冬季养在向阳处，有利鱼的健康。每日喂食后，若食料有剩余，应及时吸出，以免影响水质，发生缺氧浮头。大便等排泄物应每日早晚各清除一次。

养金鱼还要注意病害。金鱼的病害不下二十种。一般健康的金鱼鳞片光滑，色泽鲜明，体表无损伤，富有粘液，鳃丝鲜红，眼球光洁无疵，行动自如，十分活跃。若色泽减退，行动迟缓，精神萎靡，食欲不振，离群而游，或浮在水面，或沉于水底，这都是患病的征兆。至于发病原因，不外水质变化，水温激变和管理不善，如单位面积放养密度太大，投食过多，操作或搬运不当，违反检疫原则等。鱼病的防治也应贯彻预防为主的方针，加强对鱼的观察，注意各种症状，找出病原，及时治疗。常见的多发病有以下几种：

1.白点病：由小瓜虫寄生引起，病鱼体表布满白色点状囊孢，初冬到春末，水温20℃左右时最宜繁殖，传染迅速。得病后可用2ppm醋酸亚汞洗浴，时间长短依水温高低决定，一般为1～3小时，水温高时短一些。洗后还应用缓水冲洗，一般轻的一次可治愈，重的要洗2～3次，治愈率达90%以上。

2.白嘴病：由车轮虫侵袭或细菌寄生引起。多发生在鱼苗阶段，病鱼嘴圈白色，产生原因主要是饲养密度太大。防治方法：首先应合理掌握饲养密度。如系车轮虫侵袭可参照白点病治疗法，如系细菌寄生，可喂以0.1%氯霉素饵料或用60ppm 痢特灵洗浴。

3.水霉病：鱼体表长出如棉花般团团白毛，这是真菌水霉菌，从鱼体伤口侵入，菌丝深入表皮细胞内大量繁殖的结果。防治方法是防止鱼体受伤，用20ppm高锰酸钾洗浴，或用1%高锰酸钾或食盐擦洗患部，注意药液勿入鳃部，毛毛变色即有疗效。

4.烂鳃病：病因复杂，常见的多由于扁形动物中吸虫类的指环虫或三

代虫寄生引起，使鳃丝肿胀，色转淡红或紫红。治疗可用20ppm 高锰酸钾洗浴15～30分钟，重复2次，疗效很高。另一种是由于粘细菌寄生引起，症状基本相似，喂以0.1%氯霉素药饵或用 20～140ppm 痢特灵洗浴均可控制。

5.烂尾病：症状多出现于珍珠鱼等尾鳍较薄的品种。因病因不明，治疗困难。发现后可及时剪去烂的部分，而且要多剪点，用氯霉素洗浴，并喂以0.1%氯霉素药饵。或用1%硝酸银擦洗，再用1%高锰酸钾洗，并养在40ppm药液中。

6.白皮病：发生于小鱼期，病鱼背鳍和臀鳍间近尾胴部鳞片脱落，出现白色，这是感染了白皮极毛皮杆菌，可用土霉素每毫升400单位、金霉素每毫升200单位洗浴15～30分钟，或养于其中。

7.感冒病：体表出现灰白色翳状物，面积较广，游动迟钝，体色暗淡。主要由于水温激变，刺激上皮粘液细胞，分泌大量粘液引起。可立即换入温水静养，或在1%食盐水中作短时洗浴。

为了贯彻预防为主的方针，在鱼病流行期，应及早用 20ppm～10ppm 高锰酸钾或200ppm～100ppm食盐，或 60ppm 痢特灵洗浴，进行预防。在霉雨期水中放微量食盐具有良好作用，每次洗浴时间应在清早，密切观察鱼的容忍度，及时捞入备好的清水中，防止发生意外，保证安全。

盆　景

盆景是一种大自然优美景色的造型艺术，它始源于唐朝初期，宋、元时已有发展，明、清二代相当兴盛，是我国独特传统的园林艺术之一。它以树木花草和山石等为材料，经过精湛的艺术手法，把大自然景色的缩影形象地再现在咫尺盆盎之中；由于它的形式多样，造型优美，加上制作中常赋以一定的思想内容，因此，这种既有生命又有诗情画意的盆景，被誉为“立体的画，无声的诗”。

盆景按照它的主要加工材料、制作方法和内容等不同情况，基本上分为树桩盆景和山水盆景两大类。树桩盆景以花木为主，有以古木苍苍、虬干盘根的老树桩；有以苍劲挺拔、俏丽飘逸的盆栽；有以叶、花、果取胜

的花果盆景。大都要经过较久的培育，并按它的特性，通过种种抑制生长的措施和造型手法，使它在体态上具有以小状大、姿态万千的自然风格。

山水盆景以组成自然景色为目的，又分水石盆景、旱盆景和水旱盆景等，常用几块同种山石经过锯截、雕凿、胶合等加工处理，按层次远近、高低起伏、线条曲折、虚实对比等手法，布置在浅盆中，并按主题要求，配置比例适当的人物、亭屋、禽畜和植物等，使咫尺盆中具有千山万水、江海湖岳之概，烟波千里迂回不尽之妙，又有林泉丘壑之美。也有以花木为主，再配置拳石峰峦以及人物、亭桥等组成自然景物的缩影，这种充满画意又含诗情的山水盆景是盆栽的进一步艺术化。

栽好一盆树桩盆景，不是一朝一夕就能奏效的，必须经过长期的整形加工、控制水肥以及精心的养护。制作中首先要选择掘取那些姿态优美、株矮叶小、萌发更新力凶、抗逆性强的花木，如黑松、罗汉松、雀梅、榆树、迎春、石榴、六月雪等。其次，要掌握最适合的上盆时间，一般自2月下旬至5月上旬上盆为多，先上落叶树，其次针叶类，再上常绿阔叶树。虽9月下旬至11月也可上盆，但要视品种而定。盆土应按花木习性决定，如山茶、杜鹃及松柏类，以山泥拌河砂为宜，又如海棠、石榴等，以园土掺砻糠灰为好。为了既利于花木生长发育，又可衬托树木的优美，对盆的形式、大小、深浅、色泽和质地等都要求与所栽品种协调合适。

造型是制作盆景中最为主要的一项操作技术，由于造型对象是有生命的，所以首先要按照各种花木的习性和自然姿态的特点和要求，从树桩的姿势分为直干式、斜干式、曲干式、悬崖式、垂枝式、石附式、根连式、提根式、丛林式等等。据当前造型的原则是来于自然，又高于自然，在布势中应避忌对称平衡和繁琐散乱。一般讲景观的平面应呈S形，景观的立面为不等边的三角形，切忌矫揉造作和违反自然规律地任意做作。在整形吊扎中，对树木的穿插、顾盼和仰俯必须顺其情，全其理。当然也要掌握一定程度的“奇”，但要“奇”而不离开实。在枝条的处理上，为了使树干有条不紊，匀称平衡，疏密有致，达到不失去自然美，又不过于呆滞，不杂乱无章，应将交叉枝、回枝、轮生枝、对生枝、平行枝、直枝等及时进行细致的修剪调整。总之，要达到“虽由人作，宛自天开”的形神兼备的境界。

山水盆景是选取同品种而形态美、纹理好的石料制作的，常用的有砂积石、浮石、海母石、英石、斧劈石、松化石等。由于天然的石料往往有不足之处，所以要经过锯截去粗存精。为了符合造景要求，除尽量保留天然的丘壑纹理外，对平淡臃肿之处，用雕琢加工和胶合来补救。因山石花木和配件都是占有一定空间的实体，在有限体积的盆中包罗万象是不可能的，也是不可取的，所以在布局造景过程中，不论一草、一木、一石、一物都应有生活气息和反映出兴旺繁荣、生机蓬勃的时代精神。风格上必须是健康、朴实、雄壮的。主题要明确鲜明，一般常用暗示、烘托、含蓄、象征性等手法来表达。古人说："景愈藏境界愈大，景愈露境界愈小"，要情寓于景，借景抒情；一定的"景"隐喻一定的"情"，一定的"情"寓于一定的"景"，情景交融，相映生辉。在"情"、"景"两者关系的处理上，应有主次之分，情在先，景在后，情为主，景为客，"情"的表达是创作的目的，"景"的制作则不过是一种手段，它是为"情"服务的。所以在布局造景中布势是否得宜，取决于宾与主，呼与应，聚与散，疏与密，开与合，轻与重，刚与柔，动与静以及起伏、虚实、藏露等处理得当与否。山水盆景同样切忌对称平衡和繁琐散乱，不论山头、山腹、山足或山路、水道等的观景平面应是S形，观景立面为不等边三角形。此外还要掌握比例尺度恰当，所谓"丈山尺树，寸马分人"。一般主景不宜居中，但又必须突出。不必要的配景尽力避免，要"宁虚勿实"。从小景看，大都简单淳朴，有自然意趣，宜秀宜幽；凡大景宜险宜雄。要掌握峰峦的前后是全景中的层次，峰峦的高低是全景的起伏，平波起脚是全景的曲折之势，要注意相互陪衬，对主峰要求体态完美，视之有高山峻岭之感。所谓山岭有平夷，峰有峻峭，峦有圆浑，悬崖有惊险，遥岭远岫则有层迭之势。衬石每作远山、近礁、小岛，可互相对峙，疏落分布。这样更加显得主峰的雄伟，又起到水面更为辽阔之感。所以衬石虽小，但在造景中常起到"画龙点睛"的作用。总之，布山形、置路弯、按坡脚、配植物、设零件都要合乎情理，切忌树无错落、山无气脉、路无出入、水无源流等情况。

此外，如在盆景上题上寓意深远、怡情悦目的标题，就会增强盆景的意境，提高它的感染力，满足欣赏者的艺术享受。

为了保持盆景原有的优美姿态，必须精心及时的做好浇水、施肥、换盆、整形修剪、蔽荫、除草、松土、病虫防治以及防风保暖等一系列养护工作，在养护管理上，既要掌握各种花木的生物学特性，更要在有限的生长条件下，控制处理好水、肥、温、光四个主要因素，也就是既要维持花木等一定的营养和满足习性需要，又不使其生长过盛而失去苍劲古朴的自然姿态，同时还要保证它正常发叶、开花和结果。

小小的盆景要制作好并不容易，真是“看是寻常最奇崛，成似容易却艰辛”。

家庭日用大全　　本社编

浙江科学技术出版社出版　　浙江新华印刷厂印刷
（杭州武林路 196 号）　　（杭州环城北路天水桥堍）

浙江省新华书店发行

开本787×1092　1/32　印张17.5　字数518,000　印数450,001—800,000
1980年3月第一版　　1980年4月第二次印刷

统一书号：17221·2　　定　价：1.40元

封面设计：王　敏　张所家
责任编辑：骆　健　江莉莉

向您推荐《科学24小时》

《科学24小时》是综合性的科普丛刊。本刊根据广大群众在“四化”建设中的迫切需要，将陆续刊登通俗易懂、生动活泼的科学知识文章；同时协助群众解决生活中经常碰到的一些科学技术问题，辟有《家庭卫生顾问》、《生活中的科学》、《科技服务栏》等专栏；还有一定篇幅的科学文艺作品。内容丰富，形式多样，图文并茂。

《科学24小时》由浙江省科普创作协会主编，浙江科学技术出版社出版，浙江省新华书店发行，各地新华书店均有出售。创刊号已于今年二月出版，以后每季出版一期。

为方便边远地区读者，浙江科技出版社专设邮购组办理邮购业务。

介绍《花卉栽培与盆景》

花卉是大自然的英华，它能陶冶人们的心情，给人以美的享受。随着人们物质条件的改善，生活水平的提高，栽花种树，美化环境，越来越成为生活中不可缺少的部分。为适应这种需要，浙江科技出版社将要出版《花卉栽培与盆景》一书。全书共收集我国常见和名贵的花木近300种，包括观花、观叶、观茎和观果等多方面的品种，对各种花木的特性和栽培方法都作了比较详细的描述，并附有部分彩色照片和大量实物图；还以一定篇幅介绍了盆栽和盆景。可供花木爱好者、园林工作者以及农林院校师生阅读参考。需要者可向各地新华书店联系。

Document generated by Anna’s Archive around 2023-2024 as part of the DuXiu collection
(https://annas-blog.org/duxiu-exclusive.html).

Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):
{
  "filename": "5a625bqt5pel55So5aSn5YWoXzEwNDk5MjA0LnppcA==",
  "filename_decoded": "\u5bb6\u5ead\u65e5\u7528\u5927\u5168_10499204.zip",
  "filesize": 45874593,
  "md5": "050eee73ef2f10b8b2b524d124b9d621",
  "header_md5": "7165c4fda1693c65445ff4bd20765a20",
  "sha1": "93a5f0c11a76e01460f0b85d8031d15f3fff10d6",
  "sha256": "bfc41016627e1c5d42bf74fdf85f448b90c1d24623b3024afc56e83717422249",
  "crc32": 479907783,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 48501405,
  "pdg_dir_name": "\u255d\u2565\u2550\u00d1\u255a\u2552\u2559\u251c\u2524\u2264\u255a\u00bd_10499204",
  "pdg_main_pages_found": 540,
  "pdg_main_pages_max": 540,
  "total_pages": 563,
  "total_pixels": 1857181696,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}